حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (1)

الترم الثانى







الموضوع الأول بدائل اللحوم



- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .





أولاً : البروتينات النباتية

الفواكه والخضروات

- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء

- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .

ثانياً : البروتينات الحيوانية

يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية

بسبب : مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :

اللحوم - المأكولات البحرية - البيض - منتجات الألبان

أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها أثار طويلة المدي .

البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

من أمثلتها :

1 – البقول :

- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .

2 – الحبوب :

- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في تقليل الالتهابات .

3 – الخضروات :

- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

4- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، وتشمل : الفيتامينات – الاملاح المعدنية – الدهون الصحية – الالياف – مضادات الاكسدة .

الأشخاص النباتيون : هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية وينقسموا الي :

النباتيين المتوازنين

أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنّهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .

النباتيين الصرف

أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .

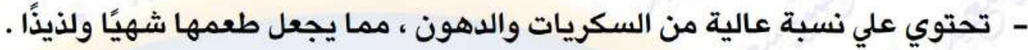
الموضوع الثاني



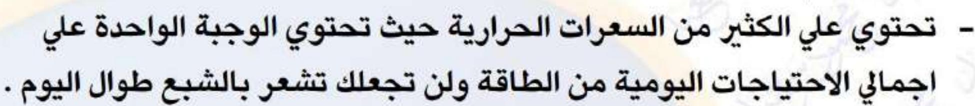
الوجبات السريعة

لماذا يقبل الكثيرين علي تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعًا وشهيًا

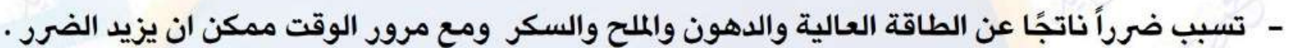
أضرار الوجبات السريعة



- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهيًا ولذيذًا .



- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .



- تسبب ضرراً ناتجًا عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .



السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

الطعام المفيد لصحتك

- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

1- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- تسبّب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

2- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة .

3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبّب بفقر الدم (الأنيميا) .

4- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبّب أيضا بتسوس الأسنان .





وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جدا، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر عن طريـــق :

إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ

- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .

- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام مثل الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

لاحظ : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .
- حمايته من الملوثات والجراثيم
- الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .

يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخنا، أم باردا، أم مغلقًا، أم غير مغلف، أم مطبوخا، أم يقدم نيّئًا عن طريق :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيادي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيّئة عن الأطعمة المطهيّة .




الموضوع الرابع | الشراب الطبيعي والصناعي

مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر طبيعية أو صناعية .



العصائر الطبيعية
مصنوعة من عصير الفاكهة المُركز أو خلاصة الزهور والسكر .



العصائر الصناعية
مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

أنواع المشــروبات

أولاً : الشراب الطبيعي (الطازج)

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مزاق الفاكهة الطازج .

ثانياً : الشراب الطبيعي (المعلب)

يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .

- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
- لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
- مذاقه مشابه لمزاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

ثالثًا : الشراب الصناعي

- سائل صاف وفاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة .

الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
4 – تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .
5 – تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .
6 – تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
4 – تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

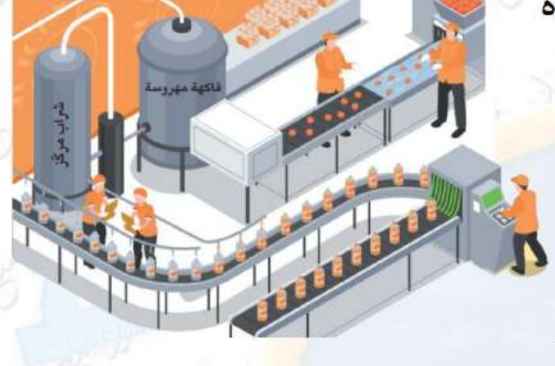
لاحظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .



الموضوع الخامس جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات أعداد وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب



- أولا، تغسل الفاكهة جيدا .
- ترسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة .
- تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور
- يختبر العمال جودة العصير .
- يسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة، ويُضاف إليه الماء والسكر.
- يخلط السكر بينما يكون السائل ساخنًا حتّى لا يفصل فيما بعد .

خطوات إعداد وتجهيز الشراب الصناعي

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب، ثم يخلط الشراب بالماء .
- تعبّأ المشروبات في زجاجات. بحيث:

تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات	تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُملأ	تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث

لاحظ :

- يمكن إضافة مكونات أخرى إلى العصير؛ فعلى سبيل المثال، إضافة المادة الحافظة التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب .
- من الضروري الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا؛ فقد تتسبّب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.

عمال مصنع المشروبات واحتياطات السلامة



- يرتدون غطاء الشعر وقفازات لحمايتهم و حماية المنتج من التلوث .
- لتجنب الحوادث يتعلموا كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح
- يقوموا بتنظيف العصير المنسكب علي الأرض بسرعة ، ولا يتركوا أشياءً علي الأرض حتي لا يتعثر بها أحد .
- يحرصوا علي تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

الموضوع السادس — اللبـــــن



أهميـة اللبن

- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي .
- نستهلك اللبن كسوائل و يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنّعة ويُصنَّع منه الزبادي والجبن .
- يحتوي اللبن على نسبة عالية من :

العناصر الغذائية: البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات - الفيتامينات - الاملاح المعدنية

مصادر الالبان عـــادة ما يأتي اللبن من :

الأبقار - الجاموس - الماعز - الأغنام - الإبل - حيوانات أخري

- تعد مصر أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

الألبان المغشوشة

اللبن من المنتجات التي يسهل التلاعب فيها؛ حيث يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن بغرض : - زيادة كميته . أو - ليبدو اللبن طازجًا .

لاحظ : تضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .

يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :

الماء	الفورمالين	مادة النشا
وهذا لا يعدُ أمرا خطرا، لكنّك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن .	يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج؛ ومع ذلك، فهو مادة حافظة قوية قد تكون ضارة	تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية .

هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

- إنتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي و تحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية .
- يمكنك كذلك اختبار اللبن عن طريق غلي عينه من اللبن علي نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتي يتخثر ولاحظه جيداً :
  - اذا وجدت رواسب متجمدة ← هذا يعني أن اللبن غير طازج
  - اذا كانت الرواسب دهنية ← هذا يعني أن نوعية اللبن جيدة
- للتحقق من وجود فورمالين في اللبن يمكن إضافة قطرات من حمض الكبريتيك الي اللبن فاذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنّه يحتوي على مادة الفورمالين .
- للتحقق من وجود مادة النشا في اللبن نضف قطرات من اليود الي اللبن فاذا تحول إلى اللون الأزرق يكون فاسدا ومغشوشا، أما إذا ظل أبيض، فلا توجد فيه مادة النشا .



الموضوع السابع سلامة الطعام وحفظه

حفظ الطعام بشكل سليم

هناك طرق عديدة لحفظ الطعام بشكل سليم يتم اتباعها في المصانع والمنازل أيضًا ومن ضمنها :

التجفيف - التجميد - البسترة - التمليح - التعليب

ولجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول تضيف معامل التصنيع ايضاً مواد حافظة مثل :

- حمض الستريك
- حمض الاسكوربيك
- النتريت
- الكبريتيك

خطورة حفظ الطعام بشكل خاطئ



في حالة حدوث أخطاء في طريقة حفظ الطعام فإنها قد تتسبب في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام ما يؤدي إلى إصابة الناس بالمرض .

ممارسات لسلامة الغذاء

- في بعض الأحيان قد تشتري منتجا وتجد السائل الموجود فيه يحتوي على الفقاعات ورائحته حادة. علي الرغم من أن تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العلبة لم يمر .
- في هذه الحالة عليك التوجه الي المتجر الذي اشتريت من المنتج لإعادته واذا استمرت المشكلة عليك الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوي .
- سيرسل جهاز حماية المستهلك مفتّشين إلى المصنع لمعرفة ما حدث، وللتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لعدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخري .



تاريخ انتهاء الصلاحية : هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج. وبعد هذا التاريخ، لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته .

كيف تتواصل مع جهاز حماية المستهلك ؟

في حالة وجود أي شكوي بشأن سلامة أي منتج غذائي عليك ان تتواصل مع جهاز حماية المستهلك علي الخط الساخن : 19588 (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية) أو عن طريق الموقع الالكتروني : www.cpa.gov.eg أو عن طريق البريد الالكتروني : info@cpa.gov.eg .

بعض الطرق الشائعة لحفظ الطعام



المخللات السريعة:

- يستخدم في تخليلها الملح والخل فقط لحفظ الخضراوات،
- هذا النوع من المخللات يمكن أن يكون جاهز الأكل في غضون بضع ساعات .
- تستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

إرشادات السلامة:

1 – اغسل يديك والخضراوات جيدا.

2 – كن حذرا عند استخدام سكين حاد ضع إحدى يديك على المقبض والأخرى فوق نصل السكين

3 – لا تترك البرطمانات خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .

التجفيف




يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا .

طرق التجفيف المنزلية الشائعة هي :

التجفيف باستخدام الهواء في الداخل | **التجفيف في الشمس خارجا** | **التجفيف باستخدام الفرن**

تتطلب جميع أشكال التجفيف مزيجا من الرطوبة المنخفضة، ودرجات الحرارة المرتفعة، ودوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنّب تلف الأطعمة أو فسادها .

إرشادات السلامة



1- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل :

- اِغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيدا من الماء قبل تجفيفها.
- جفف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحار بالهواء في الداخل لأنّها الطريقة الأمثل.
- يجب أن تتم عملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف .
- يجب أن تعلق الأطعمة بخيط أو توضع على رفوف لتتعرض لدوران الهواء وتجفف

2 - التجفيف في الشمس خارجاً

- جفف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنّها الطريقة الأمثل. وبما أنّها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، فهذا يحميها من التلف. ويمكن تجفيف الفاصولياء بالطريقة نفسها .
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطبية في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الإستنلس أو من البلاستيك .



- يفضل أن تتم عملية التجفيف هذه في الأيّام الحارة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتم تغطيتها ووضعها في الداخل .

3- التجفيف باستخدام الفرن

- يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن.
- يجب أن تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين 57 الي 92 درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة (في الفرن الحراري) لعدة ساعات، وذلك لأن درجات الحرارة المرتفعة جدًا قد تؤدي إلى طهو الطعام بدلا من تجفيفه .

الموضوع الثامن تفادي المخاطر أثناء العمل

يستخدم الحرفيون الآلات الثقيلة ويتعاملون مع الأدوات الكهربائية ؛ لذلك فهم معرضين للإصابة لذلك من الضروري اتباع ارشادات السلامة اثناء استخدام تلك الأدوات

احتياطات السلامة الواجب اتباعها عند القيام بأعمال النجارة والطلاء



1 – ارتداء نظارات واقية للعين

- يجب ارتداء دائما نظارات السلامة وحماية الأعين عند التعامل مع الخشب؛ لأنّه يمكن أن تتطاير نشارة الخشب وغيرها من البقايا في كل مكان.
- يجب ارتداء هذه النظارات أيضا عند طلاء أي شيء تجنبا لأي سوائل أو ألوان متناثرة .



2 – ابقاء اليدين بعيدة عن الشفرات أو الحواف الحادة

- يجب عدم وضع الايدي بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.
- عند قطع الخشب أو ثقبه، تستخدم المسامير لتثبيت المواد على طاولة.
- عندما لا تتوافر المسامير، تمسك الاعمال بثبات مع إبقاء الايدي بعيدة عن الأجزاء الحادة.
- إذا كانت الأدوات ثقيلة، يفضل طلب المساعدة من شخص بالغ .



3 – استخدام الشاكوش بتأن

- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش.
- عند دق المسمار في البداية يتم دق المسمار دقاً خفيفًا جدا ، ثم يدق باقي المسمار واليد بعيدة .
- يجب إلا يحرك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا تصاب اليد أو الوجه .



4 – الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية

- يجب الحذر دائما عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل : المثاقب وأدوات الصنفرة ولا نستخدمها بالقرب من الماء.
- قبل تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة يجب التأكد من أن الأدوات غير موصولة بالكهرباء- و أن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر .



5 – الحرص علي تهوية مكان العمل :

عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي، احرص على فتح النوافذ و ضع مروحة لتهوية الغرفة، فربما تتسبب الأبخرة المتصاعدة من الطلاء في أضرار للصحة .







الموضوع التاسع الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية

1 – تقييم الوضع

تحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص. هل هو في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟

2 – التخطيط للتدخل

إذا كانت الإصابة خطرة، اتصل بالرقم 123لاستدعاء سيّارة الإسعاف، وخطط لكيفية المساعدة حتّى يصل المسعفون .

3 – تقدير الوضع

أعد فحص الشخص ، هل هناك حاجة الي مزيد من الإجراءات والتدابير ؟

4 – تقديم الإسعافات الأولية

عالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

خطوات إيقاف النزيف عند حدوثه



اضغط بقوة علي الجرح بقطعة قماش نظيف



ارفع الطرف المجروح الي اعلي فوق القلب



نظف الجرح



ضمد الجرح

وضعية الافاقة

اذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس ، فإن هذه الوضعية تساعده علي التنفس حتي وصول المسعفين .



ضع ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة .



اِثن الركبة والذراع البعيدتَين عنك، وضع يده الأخرى على خده المعاكس.



استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتّجاهك مع دعم رأسه باستخدام يدك الأخرى، فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدحرج .



قم بإمالة الرأس بلطف قليلا إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في جس نبضه وتنفسه حتّى وصول المساعدة .



الموضوع العاشر شخصيات مصرية مؤثـــرة



الدكتور / محمد أحمد غنيـم



مولده

ولد الدكتور محمد أحمد غنيم في 17مارس 1939وكان متفوقا في دراسته وأحب دراسة الطب .

أعماله أهم إنجازاته

- تخرجه عام 1960 من كلية الطب في جامعة القاهرة .
- درس الجراحة بالإضافة إلى جراحة المسالك البولية، وهي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي.
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في مستشفيات جامعة القاهرة.
- قرر أن يوسع نطاق معرفته وخبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة، والولايات المتّحدة الأمريكية، وكندا .
- وعندما عاد إلى مصر، عمل أستاذًا في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة.

مركز أمراض الكلي والمسالك البولية UNC

- قام بتأسيسه في عام 1983 في جامعة المنصورة، وهو أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
- قدم المركز، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى. بالإضافة إلى ذلك، يقدم المركز التعليم المتخصص والتدريب العلمي للممرضين والأطباء على الصعيد المحل والعالمي.
- استمر الدكتور غنيم في دراسة جراحة المسالك البولية، وأجرى بحوثًا متقدمة في العلوم الجراحية. وقد قدم العديد من الأساليب الجراحية الحديثة، وقام بنشر عدة كتب علمية ومئات من المقالات على الصعيد المحل والعالمي .
- قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976 .
- أجرى مؤخرا بحوثا علمية متقدمة على زراعة الخلايا الجذعية(و هي نوع من الخلايا التي تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى، مثل خلايا الكبد أو الكلى) .
- عضو في العديد من الجمعيات الطبّية، مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجمعية جراحة الأورام بأمريكا.

الجوائز التي حصل عليها

- حصل على درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة غوتنبرغ في السويد .
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبّية، في مصر عام 1997 .
- جائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام 1992 م .
- جائزة الملك فيصل العالمية عام 1999م . - وجائزة مبارك في مجال الطب عام 2001 م .



الموضوع الحـــادي عشر | المستكشف النشط

السيدة / لويز إيمانويل مابولو

من هي ؟



- طاهية ومزارعة ورائدة أعمال.
- درست التنمية الاقتصادية وريادة الأعمال الاجتماعية في جامعة براون بالولايات المتحدة الأمريكية. و بصفتها طاهية، فإنها تستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهي والتي تتميز بطعام صحي ولذيذ.
- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام جميع المكونات الطازجة والمغذية والطبيعية .
- تحرص علي استخدام المكونات الطازجة اثناء اعدادها الطعام ، كما تفضل الحصول علي مكونات طعامها من المنتجات المحلية فهذا يضمن لها اكتساب مكونات طازجة ويساعد في دعم الاقتصاد المحلي .

مشروع الكاكاو بالفلبين

- أسست السيّدة مابولو مشروع الكاكاو في الفلبين .



أهداف المشروع

1. مساعدة المزارع علي ان يشعروا بالأمان من الناحية المالية .
2. ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل .

- استطاعت السيد مابولو تعليم المزارعين كيفية زراعة النباتات التي لا يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية .
- زودت المزارعين بشتلات الكاكاو وشجعتهم علي زراعة البامية واليقطين للحفاظ علي خصوبة التربة .
- ساعد مشروع الكاكاو 200 مزارع علي زراعة ثمانين ألف شجرة .
- حصلت السيدة مابولو علي جائزة " ابطال الأرض الشباب " في إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة .
- مُنحت لقب " أفضل مزارع شاب " لعام 2018 .

النظــام الغذائي الصحي

يعد الأكل الصحي أمرا مهما جدًا لصحة الإنسان ، يشمل النظام الغذائي الصحي :

- تقليل معدل استهلاك الملح ، لأن الافراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والسكتة الدماغية .
- تقليل تناول السكر حيث ان كثرة تناوله تزيد من فرص الإصابة بمرض السكري .
- كثرة استخدام الدهون مثل الزبدة والسمن مضر لصحتنا ويمكن ان يؤدي الي امراض القلب والسكتة الدماغية
- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي الي سوء التغذية في حين ان الافراط في تناول الطعام يؤدي الي زيادة الوزن والسمنة .



فوائد اتباع نظام غذائي صحي

- يقي من العديد من الأمراض .
- يوفر الطاقة التي نحتاج اليها .

لذلك يجب علينا الاهتمام بالنشاط البدني (ممارسة الرياضة) حيث :

- يحتاج الأطفال الي ممارسة الرياضة لمدة ساعة يومياً .
- يحتاج البالغون الي ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً .

الأمن الغذائي المصري

إن تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي أمران ضروريان؛ ولهذا تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لأنه :

- مهم جدا للاقتصاد .
- يخفض ما تحتاج مصر إلى استيراده .
- يساعد البيئة لأن استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري، و غازات الاحتباس الحراري .







أساسيات تصميم حديقة

يذهب الأشخاص الي الحدائق لــ

- استنشاق هوائها العليل
- مشاهدة مناظرها الخلابة
- لأخذ قسط وفير من الراحة
- لأنّها تشعرهم بالهدوء والسعادة.

عناصر التصميم التي تجعل الحديقة مكانًا جميلًا

اختر الطراز

عند اختيار طراز الحديقة يجب مراعاة ما يلي :

1- أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة.
2- تحديد كيف سيتم استخدام هذه الحديقة؟ هل ستكون حديقة عامة أم خاصة؟
3- معرفة الغرض من الحديقة هل هو الاسترخاء، أم إنتاج الطعام، أم الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة؟

إنشاء مساحات مختلفة



استخدام عناصر مختلفة داخل الحديقة مثل :

- الممرات و البرجولات والمقاعد .
- نافورة : تصدر أصواتًا تبعث علي الاسترخاء والهدوء .
- النباتات والأشجار والشجيرات .

اختر النباتات والشجيرات والأشجار

يمكنك ذلك عن طريـــق التعرف علي :

1- نوع التربة الموجودة لديك .
2- أنواع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة.
3- كمية أشعة الشمس أو الرياح التي ستصل إلي الحديقة. و المناطق التي تصل إليها أشعة الشمس، وتحديد في أي وقت من اليوم يكون ذلك .

حجم النباتات

من المهم أيضا أن نأخذ بالاعتبار حجم النباتات عندما تنمو (طولها وعرضها) ، فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير، أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل.

ألوان النباتات

- اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن (1 – 3) ألوان لكلِ قسم من أقسام الحديقة.
- لاحظ أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء،
- في حين أن الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط .



الموضوع الثاني: تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

تطوير هوية العلامة التجارية



- يريد كل من داليا ونديم إطلاق مجموعة منتجاتهما الجديدة من ملابس الأطفال الرياضية في الأسواق. تحمل هذه المجموعة من المنتجات اسم " دليم سبورتس ".
- لإظهار ما تتميّز به منتجات هذه المجموعة للعملاء. فإنهم يعملان مع مصمم لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها .

عناصر التصميم الجيد للعلامة التجارية

بسيط	بارز	ملائم	قابل لإعادة تصميمه واستنساخه
يستخدم رسالة واحدة و واضحة والقليل من الألوان	لا مثيل له ، ولا ينسى	مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم	سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأي حجم، وأي لون، أو بالأبيض والأسود .

هوية العلامة التجارية



هوية العلامة التجارية : هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك .

من المهم أن تساعد علامتك التجارية في الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ما طبيعة شركتك؟
- ما الذي تقدمه شركتك ولا تقدمه الشركات الأخرى؟
- من هم العملاء المستهدفون؟

خيارات تصميم العلامة التجارية

تساعد خيارات التصميم والأساليب الأخرى، مثل كيفية عرض منتجاتك وتنظيمها أيضا، في تشكيل تصور للعلامة التجارية .



1 – اللون و الطباعة والأسلوب في العلامة التجارية

يؤدي اللون والطباعة والأسلوب أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية.

يتم اختيار الوان العلامة التجارية طبقاً للعملاء المستهدفين فمثلاً :

- اذا كنت تريد إضفاء طابع رسمي لعلامتك التجارية يمكنك الاستعانة بالألوان الهادئة .
- اذا كنت تريد إضفاء طابع غير رسمي لعلامتك التجارية يمكنك استخدام الألوان الحيوية .

لاحظ : لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من علامتك التجارية حدد لونا واحدا أو لونَين متكاملين فحسب .

2 – التسويق البصري وطرق عرض السلع



- تؤثِّر طريقة عرض منتجات المتاجر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتحفيز العملاء على شرائها.
- يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إل منتج معين .
- يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع، حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف، مع وضع العناصر الأصغر حوله لتشكيل شكل هرمي.

أفكار لتحسين عرض المنتجات

1 – كتلة اللون :
تجذب انتباه العميل إل علامة تجارية معينة على رف ما

2 – الإضاءة :
تضفى أجواء وتبرز المنتجات .

3 – اللافتات :
توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية .

4 – نقاط البيع الترويجية :
لافتة للنظر و تجذب العملاء، مثل محلات عرض الفواكه .

5 – المعروضات الهرمية أو الاسطوانية
توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية فى المنتصف .

الموضوع الثالث عناصر العرض المسرحي



العناصر التقنية للانتاج المسرحي

الإضاءة – الديكور – الصوت والموسيقي – تصميم الأزياء

عناصر العرض المسرحي الناجح

1 – الإضاءة



- يمكن استخدام الإضاءة بعدة طرق؛ وذلك اعتمادا على الزاوية التي تم ضبطها عليها أو اللون أو السطوع.
- يمكن أن تساعد الإضاءة أيضا في توفير جو متوازن .
- كما أن الإضاءة تشير إلي وقت معين من اليوم أو حتّى مكان ما.

على سبيل المثال

- يمكن استخدام تسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح .
- يمكن للضوء الأزرق أن يولد تأثيرا هادئًا أو ليليا على المسرح .
- كما أن الإضاءة المنخفضة يمكن أن تولد شعورا بالغموض .

2 – الديكور

يتضمن الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها. ويتضمن ذلك :

- أي أثاث سيستخدم .
- جميع الإكسسوارات والمناظر .
- المنصات المرتفعة حيث سيدخل الممثّلون ويخرجون من المسرح .
- شكل المساحة نفسها.

يجب أن تتلاءم جميع هذه العناصر مع أسلوب الإنتاج وتعززه .



3 - الصوت والموسيقى

- تستخدم بعض العروض الكثير من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.
- يتم اختيار الموسيقي بعناية لتعزيز العمل الفني.
- يمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينًا مثل الإضاءة .


على سبيل المثال :

- يمكن أن يساعد صوت زقزقة العصافير مثلا على الشعور بالتواجد في إحدى الحدائق .
- يمكن استخدام الموسيقى أيضا لإحداث توتّر .

4 - تصميم الازياء

كل ما يستخدمه الممثّلون على خشبة المسرح، يمكن أن يكون له تأثير بصري كبير مثل :

الملابس — الشعر المستعار — الإكسسوارات — مستحضرات التجميل

يمكن لتلك الأشياء المساعدة في وصف نوع معين من الشخصيات أو الإشارة إل حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي .





التطريز : حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط أو مواد أخرى مثل اللؤلؤ أو الترتر.

يستخدم التطريز في : - تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية - إيصال أفكار معيّنة من خلال تزيين القماش تعود الي المجتمعات الاولي في مصر .

- غالبا ما تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيَم، والرموز القديمة لذلك يعد فن التطريز جزءاً مهمًا من ثقافتنا وتراثنا. ويتم توريث هذا الفن إل الأجيال القادمة.

أنواع غُرز التطريز

1 – غُرزة السراجة

- تعد من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة.
- تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

تستخدم في :

1- تزيين المفارش والملابس .
2- خياطة قطع القماش مع بعضها البعض .
3- عمل بعض العلامات على الملابس .

2 - غرزة الفرع

- تعد من الغرز الأساسية الأكثر شيوعا .

تستخدم في :

عمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة، مثل الأزهار. فهي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها.





الموضوع الخامس شخصيات مصرية مؤثرة



الأديب نجيب محفوظ

مؤلف وروائي مصري يعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين

مولده :

ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي الجماليّة في مدينة القاهرة في 11ديسمبر ، 1911

حياته و اهم اعماله :

- تخرج من كلية الآداب قسم الفلسفة جامعة فؤاد (القاهرة حاليًا).
- كان يؤمن بأهمية القراءة، ومن أقواله: «لن نتطور حتى نقبل أن القراءة ضرورة حياتية.»
- بدأ شغفه بقراءة أعمال كل من الكتّاب المصريين والعالميين، مثل عباس العقاد ووليام شكسبير وجوزيف كونراد في عمر مبكر جدا.
- بدأ شغفه بالكتابة، في عمر السابعة عشرة حينما كان لا يزال طالبًا في المرحلة الثانوية .
- قام بكتابة أكثر من مائة قصة قصيرة وثلاثين رواية ، وكانت أولي رواياته «حكمة خوفو» التي تدور أحداثها في مصر القديمة و كذلك رواية " أفراح القبة "التي تعد من أشهر رواياته.
- قام بتجسيد روح المجتمع المصري في رواياته مستمدا الإلهام من منزل عائلته والبيئة المحيطة به ..
- سرعان ما اشتهر بكونه كاتبًا بارزا على نطاق العالم العربي بعد نشر أعماله. وكانت شركات إنتاج الأفلام قد ألقت اهتمامًا بالغًا بتصويره للحياة الواقعية للمجتمع لدرجة أنه تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعماله لتصبح أفلاما.

الجوائز التي حصل عليها :

- جائزة الدولة التقديرية في الآداب عام 1968 م .
- أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل للآداب في عام 1988 م ، فيما تم وصف أعماله بأنّها " فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر" .
- تم منحه جائزة قلادة النيل العظمى في عام 1988 م .
- منح دكتوراه شرفية من الجامعة الأمريكية في القاهرة في عام 1995 م .
- تم تأسيس جائزة باسمه لتكريم الأعمال الأدبية العربية المتميزة في عام 1996 م .

وفاته

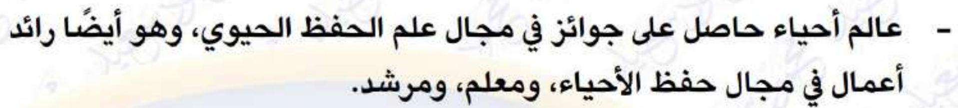
توفي في 30 أغسطس .2006 م .



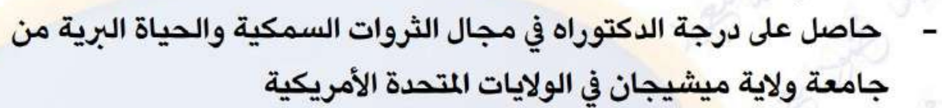
الموضوع السادس المستكشــف النشـط

الدكتور / توتيلو مودومبا

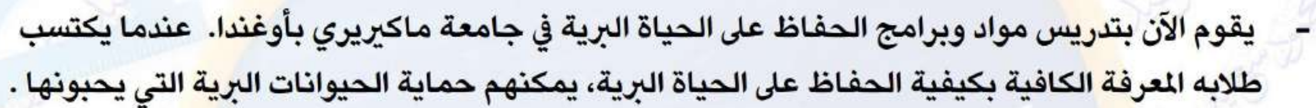
من هو ؟



- عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، وهو أيضًا رائد أعمال في مجال حفظ الأحياء، ومعلم، ومرشد.



- حاصل على درجة الدكتوراه في مجال الثروات السمكية والحياة البرية من جامعة ولاية ميشيجان في الولايات المتحدة الأمريكية



- يقوم الآن بتدريس مواد وبرامج الحفاظ على الحياة البرية في جامعة ماكيريري بأوغندا. عندما يكتسب طلابه المعرفة الكافية بكيفية الحفاظ على الحياة البرية، يمكنهم حماية الحيوانات البرية التي يحبونها .

أبحاثه

- تركز أبحاث الدكتور مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسي ة للأسد الإفريقي في أوغندا، وتحديدا في منتزه مورتشيسون فولز الوطني الذي يعد أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.
- تصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض يعد الدكتور مودومبا خبيرا في هذه الأنواع من الحيوانات؛ فقد نشر أعمالا وظهر في أفلام وثائقية عن الحياة البرية التي تتناول التهديدات التي يتعرض لها الأسد الإفريقي.

منظمة snares to wares



- إن التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو المصائد والفخاخ السلكية غير القانونية التي يمكنها حبسها واصطيادها. ولهذا السبب أسس الدكتور مودومبا منظمة Snares to Wares وأصبح المدير المشارك لها.
- تساعد هذه المنظمة غير الهادفة إلي الربح، حراس الحديقة في إزالة المصائد والفخاخ السلكية من الحديقة الوطنية .
- تستخدم المنظمة المصائد السلكية غير القانونية لابتكار منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية، حيث يتم تحويل هذه الأسلاك الخطرة إل قطع فنية جميلة على شكل حيوانات، مثل الأسود والزرافات والفيلة.
- تستخدم منظمة Snares to Wares علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية، حيث يمثّل الشعار، وهو أسد يحيط به سلك المصائد التي يتم تحويلها لتصبح فيما بعد منتجات يتمّ بيعها.
- اسم المبادرة باللغة الإنجليزية Snares to Wares يعد اسما جذابًا متناغما وملفتا، وهو ما يساعد الناس على تذكر الاسم.

مبادرة snares to wares

- تعد المبادئ الأخلاقية التي تتبعها منظمة الدكتور مودومبا هي أحد أسباب نجاحها، حيث تأخذ مبادرة " snares to wares " في الاعتبار التراث الإنساني للمجتمع المحلي المحيط بمنطقة محميّة شلالات مورتشيسون .
- كما تعمل المبادرة على تقليل النزاعات والصراعات بين البشر والحياة البرية.
- وعلى الرغم من وجود قوانين ولوائح لمواجهة الصيد غير القانوني، فإنّه لا تزال تتم عملية صيد الحيوانات البرية بشكل غير قانوني في عديد من الدول الإفريقية. ورغم ذلك، فقد وجد الدكتور مودومبا طريقة سلمية لإقناع المجتمع بالعمل من أجل هذه القضية؛ وقد فعل ذلك من خلال إشراك أفراد المجتمع في هذا المشروع وتحقيق الكسب المادي منه.
- نتيجة لذلك، فقد بدأ أفراد المجتمع في ربط بقاء الحياة البرية ببقائهم على قيد الحياة .

إعادة تدوير الخردة في مصر

- إن تحويل شيء يضر بالطبيعة إلي شيء جميل هو فكرة تم تطبيقها أيضا في مصر بأشكال مختلفة .
- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة التي كان من الممكن إلقاؤها في أماكن تجميع النفايات، وتحويلها إل سجاد وأكياس وإكسسوارات.
- في الآونة الأخيرة، استفاد بعض الفنّانين من العلامة التجارية المصرية الراسخة " المصريون القدماء "حيث يستخدم هؤلاء الفنانون الخردة المعدنية لصنع منحوتات وتماثيل جميلة، مثل تمثال نصفي للملكة نفرتيتي.

يعد أمثال هؤلاء الأشخاص من الفنّانين المصريين والدكتور مودومبا، منقذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة .





بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اخترالاجابة الصحيحة

١) .... هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.

أ) العناصر التقنية للمسرحية ب) الالوان ج) الاكسسوارات

٢) يمكن للإضاءة ....علي المسرح أن تولد شعورا بالغموض.

أ) المرتفعة ب) المنخفضة ج) العالية

٣) ....يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها

أ) الإضاءة ب) الديكور ج) الصوت والموسيقى

٤) صوت زقزقة العصافير يساعدك على الشعور بالتواجد في ....

أ) إحدى الحدائق ب) منزلك ج) قلب الصحراء

٥) تصميم الأزياء قد يكون له تأثير .... كبير .

أ) سمعي ب) بصري ج) ضوئي

٦) .... مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.

أ) نبيل فاروق ب) نجيب محفوظ ج) أنيس منصور

٧) .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

أ) النافورة ب) المبانى ج) الألوان

٨) .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

أ) تاريخ انتهاء الصلاحية ب) تاريخ التصنيع ج) تاريخ الفرز

٩) تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

أ) الركبة المثنية ب) الركبة المفرودة ج) الركبة المكسورة

١٠) رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

أ) جودة الطعام ب) فساد الطعام ج) سلامة الطعام

١١) في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ) تقدير الوضع ب) تقييم الوضع ج) التخطيط للتدخل

١٢ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

أ المثقاب ب الشاكوش ج الكماشة

١٣ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

١٤ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

١٥ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد ب البسترة والتعليب ج أ، ب معًا

١٦ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع ب إيقاف النزيف ج إفاقة المريض

١٧ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

١٨ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ الطراز ب المناخ ج الحيوانات

١٩ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ اللبن ب العصير الصناعي ج المشروبات الغازية

٢٠ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٢١ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب ب وزارة الصحة ج جهاز حماية المستهلك

٢٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ المشترى ب المصمم ج العمال

٢٣ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٢٤ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.

أ أسلوب الهرم ب أسلوب القاع ج الأسلوب العشوائي

٢٥ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ) قياس حرارة ب) الضغط على جرح ج) جس نبض

٢٦ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ) غسل الفاكهة جيدًا ب) هرس الفاكهة ج) تسخين العصير

٢٧ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ) البرجولات ب) الممرات ج) بائع الحلوى

٢٨ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ) مبهما ب) عشوائيا ج) ملائما

٢٩ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ) اللافتات ب) كتلة اللون ج) الإضاءة

٣٠ ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ) الإضاءة ب) الديكور ج) الصوت والموسيقى

٣١ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ) المواد الحافظة ب) النكهات ج) السكر

٣٢ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ) التجفيف في الشمس خارجا ب) التجفيف باستخدام الفرن ج) أ، ب معا

٣٣ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

أ) تقدير الوضع ب) تقييم الوضع ج) تقديم الإسعافات الأولية

٣٤ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ) طويل ب) صغير ج) قديمة

٣٥ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

أ) بسيطًا وبارزًا ب) ملائما وقابلا لاستنساخه ج) أ، ب معًا

٣٦ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفٍ ما.

أ) اللافتات ب) كتلة اللون ج) الإضاءة

٣٧ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ) الزبادى ب) الجبن ج) أ و ب معا

٣٨ اللبن من المنتجات التي .... غشها .
أ يصعب ب يسهل ج يستحيل

٣٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... فى تسوس الاسنان .
أ المشروبات الغازية ب العصير الطبيعي ج الماء

٤٠ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم 123 عند الإصابات الخطرة .
أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٤١ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....
أ النافورة ب الأشخاص ج ضوء الشمس

٤٢ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.
أ لونًا واحدًا فقط ب أكثر من 3 الوان ج لونًا أو لونين

٤٣ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....
أ الفورمالين ب الماء ج النشا

٤٤ .... هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.
أ حكمة خوفو ب كفاح شعب طيبة ج الحرافيش

٤٥ ....هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء.
أ توتيلو مودومبا ب بريان بومبا ج جيف كيربي

٤٦ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .
أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

٤٧ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....
أ الازرق ب الاخضر ج الأصفر

٤٨ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.
أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٤٩ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.
أ نظارات ب سترة ج حذاء

٥٠ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.
أ الاصفر ب الابيض ج الازرق

01 ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور جـ الصوت والموسيقى

02 يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

أ الخضراوات الورقية ب اللحوم جـ الدهون

03 غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

أ الفرع ب السراجة جـ رجل الغراب

04 بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

أ النباتية ب الدهنية جـ الصناعية

05 يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.

أ الأبليك ب التطريز جـ الفسيفساء

06 .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ مضادات الأكسدة ب الدهون جـ اللحوم

07 تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ المادة الحافظة ب النكهة جـ البكتريا

08 المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....

أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة جـ الوجبة الصحية

09 .... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

أ اللون الصناعي ب المواد الحافظة جـ النكهة الصناعية

10 .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء.

أ الدهون الصحية ب الفيتامينات جـ السعرات الحرارية

11 يضيف الناس ......إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

أ الخل ب الماء جـ الزيت

12 تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة جـ الأطعمة المشوية

٦٣ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.
أ الجودة ب السعر ج الاعلانات

٦٤ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج

٦٥ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.
أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٦٦ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....
أ استخدام أطباق ملونة ب البيع بسعر مرتفع ج إخفاء الطعام

٦٧ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٦٨ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.
أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٩ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ النباتى ب الحيوانى ج أ و ب معا

٧٠ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....
أ محدودة ب طويلة ج قصيرة

٧١ تساعد ..... فى عملية الهضم
أ الفواكه والخضراوات ب البروتينات ج الدهون

٧٢ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.
أ باردا ب متجمدا ج ساخنا

٧٣ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.
أ السراجة ب الفرع ج الشعاع

٧٤ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....
أ الرموز القديمة ب الرموز الغربية ج الرموز الحديثة

٧٥ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....
أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة ج أ، ب معا

٧٦ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ ب الترتر جـ أ و ب معا

٧٧ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة جـ لا شيء مما سبق

٧٨ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية جـ الطاقة الحرارية

٧٩ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات جـ الحبوب

٨٠ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية جـ البدائل الصناعية

٨١ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات جـ الفاكهة

٨٢ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة جـ رجل الغراب

٨٣ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار جـ مرحلة العصر

٨٤ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي جـ الشراب الطبيعي المعلب

٨٥ يعد متنزه .... أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

أ مورتشيسون الوطني ب جزيرة بالاوان جـ وادي الحيتان

٨٦ ....منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.

أ Snares to Wares ب اليونيسكو جـ افريقيا الام

٨٧ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار جـ العاملين بالمقصف

٨٨ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية جـ الاسبوعية

٨٩ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات

٩٠ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ للحفاظ على الميكروبات ب لقتل الميكروبات ج لحفظ البكتريا

٩١ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

أ هوية العلامة التجارية ب الرمز ج المنتج

٩٢ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٩٣ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٩٤ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٩٥ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

أ فائدة ب ضرر ج احتياج

٩٦ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ، ب معا

٩٧ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ الطبيعي الطازج ب الصناعى ج الطبيعى المعلب

٩٨ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ الشراب الصناعي ب الشراب الطبيعي ج أ، ب معًا

٩٩ تتسبب .... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة ب النكهة ج الميكروبات

١٠٠ تعد رواية .... إحدى أشهر روايات نجيب محفوظ .

أ أفراح القبة ب بين القصرين ج زقاق المدق

١٠١ شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

أ الشاى ب الماء ج العصير

١٠٢ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

أ غير المعبأة ب المعبأة ج المغلفة

السؤال الثاني ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

١ يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. ( )
٢ يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. ( )
٣ الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة. ( )
٤ لم يتم اقتباس أي عمل من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. ( )
٥ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . ( )
٦ يشمل ديكور المسرح الملابس والشعر المستعار التي يرتديها الشخصيات . ( )
٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )
٨ يمكن للضوء الأزرق علي المسرح ان يولد شعوراً بالغموض . ( )
٩ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ( )
١٠ تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. ( )
١١ غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. ( )
١٢ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. ( )
١٣ عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ( )
١٤ قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. ( )
١٥ تساعد الموسيقي علي تعزيز العمل الفني . ( )
١٦ يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًا جدًا داخل مصانع العصير. ( )
١٧ يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي. ( )
١٨ أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. ( )
١٩ لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي. ( )
٢٠ علي عكس الضوء لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا. ( )
٢١ يعد نجيب محفوظ اول كتاب عربي يحصل علي جائزة نوبل للأداب . ( )
٢٢ يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة لصنع أشياء مفيدة . ( )
٢٣ تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. ( )
٢٤ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. ( )

٢٥ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. ( )
٢٦ بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط. ( )
٢٧ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. ( )
٢٨ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. ( )
٢٩ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. ( )
٣٠ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس ( )
٣١ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. ( )
٣٢ ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب . ( )
٣٣ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. ( )
٣٤ يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر اثناء العرض المسرحي . ( )
٣٥ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا ( )
٣٦ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. ( )
٣٧ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. ( )
٣٨ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. ( )
٣٩ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . ( )
٤٠ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. ( )
٤١ تم وصف أعمال نجيب محفوظ بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر. ( )
٤٢ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. ( )
٤٣ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. ( )
٤٤ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. ( )
٤٥ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. ( )
٤٦ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. ( )
٤٧ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. ( )
٤٨ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. ( )
٤٩ برع نجيب محفوظ في تجسيد الحياة الواقعية للمجتمع في رواياته . ( )
٥٠ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. ( )
٥١ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. ( )
٥٢ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. ( )
٥٣ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. ( )
٥٤ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. ( )
٥٥ فى حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم 180 لاستدعاء سيارة الإسعاف. ( )



٥٦ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. (   )

٥٧ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. (   )

٥٨ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. (   )

٥٩ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. (   )

٦٠ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. (   )

٦١ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. (   )

٦٢ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. (   )

٦٣ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. (   )

٦٤ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صحية اللبن قبل استخدامه. (   )

٦٥ يحدد الديكور مكان دخول الممثلون ومكان خروجهم من المسرح . (   )

٦٦ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. (   )

٦٧ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. (   )

٦٨ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. (   )

٦٩ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. (   )

٧٠ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. (   )

٧١ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. (   )

٧٢ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. (   )

٧٣ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. (   )

٧٤ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. (   )

٧٥ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. (   )

٧٦ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. (   )

٧٧ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. (   )

٧٨ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة (   )

٧٩ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. (   )

٨٠ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. (   )

٨١ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. (   )

٨٢ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. (   )

٨٣ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. (   )

٨٤ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. (   )

٨٥ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. (   )

٨٦ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. (   )





٨٧ لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. (   )
٨٨ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. (   )
٨٩ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. (   )
٩٠ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. (   )
٩١ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. (   )
٩٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها (   )
٩٣ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. (   )
٩٤ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . (   )
٩٥ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. (   )
٩٦ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات (   )
٩٧ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. (   )
٩٨ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. (   )
٩٩ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. (   )
١٠٠ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. (   )
١٠١ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. (   )
١٠٢ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. (   )
١٠٣ يمكن أن يكون للأزياء والإكسسوارات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. (   )
١٠٤ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. (   )
١٠٥ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. (   )
١٠٦ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. (   )
١٠٧ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. (   )
١٠٨ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. (   )
١٠٩ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. (   )
١١٠ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
١١١ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. (   )
١١٢ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. (   )
١١٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. (   )
١١٤ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. (   )
١١٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. (   )
١١٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًا من تراثنا وثقافتنا المصرية. (   )
١١٧ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًا (   )

١١٨ لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. ( )

١١٩ الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. ( )

١٢٠ الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ( )

١٢١ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ( )

١٢٢ ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. ( )

١٢٣ الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. ( )

١٢٤ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. ( )

١٢٥ تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. ( )

١٢٦ الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. ( )

١٢٧ يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق ( )

١٢٨ مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ( )

١٢٩ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. ( )

١٣٠ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ( )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اختر الاجابة الصحيحة

١) .... هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.

أ) العناصر التقنية للمسرحية ب) الالوان جـ) الاكسسوارات

٢) يمكن للإضاءة ....علي المسرح أن تولد شعورا بالغموض.

أ) المرتفعة ب) المنخفضة جـ) العالية

٣) ....يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها

أ) الإضاءة ب) الديكور جـ) الصوت والموسيقى

٤) صوت زقزقة العصافير يساعدك على الشعور بالتواجد في ....

أ) إحدى الحدائق ب) منزلك جـ) قلب الصحراء

٥) تصميم الأزياء قد يكون له تأثير .... كبير .

أ) سمعي ب) بصري جـ) ضوئي

٦) .... مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.

أ) نبيل فاروق ب) نجيب محفوظ جـ) أنيس منصور

٧) .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

أ) النافورة ب) المبانى جـ) الألوان

٨) .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

أ) تاريخ انتهاء الصلاحية ب) تاريخ التصنيع جـ) تاريخ الفرز

٩) تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

أ) الركبة المثنية ب) الركبة المفرودة جـ) الركبة المكسورة

١٠) رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

أ) جودة الطعام ب) فساد الطعام جـ) سلامة الطعام

١١) فى خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ) تقدير الوضع ب) تقييم الوضع جـ) التخطيط للتدخل

١٢ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

أ المثقاب ب الشاكوش ج الكماشة

١٣ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

١٤ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

١٥ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد ب البسترة والتعليب ج أ، ب معًا

١٦ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع ب إيقاف النزيف ج إفاقة المريض

١٧ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

١٨ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ الطراز ب المناخ ج الحيوانات

١٩ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ اللبن ب العصير الصناعي ج المشروبات الغازية

٢٠ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٢١ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب ب وزارة الصحة ج جهاز حماية المستهلك

٢٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ المشترى ب المصمم ج العمال

٢٣ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٢٤ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.

أ أسلوب الهرم ب أسلوب القاع ج الأسلوب العشوائي

٣٥ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ قياس حرارة ب الضغط على جرح ج جس نبض

٣٦ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ غسل الفاكهة جيدًا ب هرس الفاكهة ج تسخين العصير

٣٧ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات ب الممرات ج بائع الحلوى

٣٨ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ مبهما ب عشوائيا ج ملائما

٣٩ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٣٠ ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور ج الصوت والموسيقى

٣١ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ المواد الحافظة ب النكهات ج السكر

٣٢ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ التجفيف في الشمس خارجا ب التجفيف باستخدام الفرن ج أ، ب معا

٣٣ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج تقديم الإسعافات الأولية

٣٤ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ طويل ب صغير ج قديمة

٣٥ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

أ بسيطًا وبارزًا ب ملائما وقابلا لاستنساخه ج أ، ب معًا

٣٦ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفٍ ما.

أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٣٧ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ الزبادى ب الجبن ج أ و ب معا

٣٨ اللبن من المنتجات التي .... غشها .

أ يصعب ب يسهل ج يستحيل

٣٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... في تسوس الاسنان .

أ المشروبات الغازية ب العصير الطبيعي ج الماء

٤٠ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم 123 عند الإصابات الخطرة .

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٤١ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

أ النافورة ب الأشخاص ج ضوء الشمس

٤٢ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

أ لونًا واحدًا فقط ب أكثر من 3 الوان ج لونًا أو لونين

٤٣ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

٤٤ .... هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.

أ حكمة خوفو ب كفاح شعب طيبة ج الحرافيش

٤٥ ....هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء.

أ توتيلو مودومبا ب بريان بومبا ج جيف كيربي

٤٦ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

٤٧ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....

أ الازرق ب الاخضر ج الأصفر

٤٨ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٤٩ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

أ نظارات ب سترة ج حذاء

٥٠ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

أ الاصفر ب الابيض ج الازرق

01 ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور جـ الصوت والموسيقى

02 يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

أ الخضراوات الورقية ب اللحوم جـ الدهون

03 غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

أ الفرع ب السراجة جـ رجل الغراب

04 بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

أ النباتية ب الدهنية جـ الصناعية

05 يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.

أ الأبليك ب التطريز جـ الفسيفساء

06 .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ مضادات الأكسدة ب الدهون جـ اللحوم

07 تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ المادة الحافظة ب النكهة جـ البكتريا

08 المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....

أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة جـ الوجبة الصحية

09 ...... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

أ اللون الصناعي ب المواد الحافظة جـ النكهة الصناعية

10 .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء.

أ الدهون الصحية ب الفيتامينات جـ السعرات الحرارية

11 يضيف الناس ......إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

أ الخل ب الماء جـ الزيت

12 تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة جـ الأطعمة المشوية

٦٣ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.

أ الجودة ب السعر ج الاعلانات

٦٤ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج

٦٥ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٦٦ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام أطباق ملونة ب البيع بسعر مرتفع ج إخفاء الطعام

٦٧ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٦٨ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٩ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتى ب الحيوانى ج أ و ب معا

٧٠ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....

أ محدودة ب طويلة ج قصيرة

٧١ تساعد ..... فى عملية الهضم

أ الفواكه والخضراوات ب البروتينات ج الدهون

٧٢ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

أ باردا ب متجمدا ج ساخنا

٧٣ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.

أ السراجة ب الفرع ج الشعاع

٧٤ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....

أ الرموز القديمة ب الرموز الغربية ج الرموز الحديثة

٧٥ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة ج أ، ب معا

٧٦ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ ب الترتر ج أو ب معا

٧٧ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة ج لا شيء مما سبق

٧٨ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية ج الطاقة الحرارية

٧٩ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٨٠ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية

٨١ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات ج الفاكهة

٨٢ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٣ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار ج مرحلة العصر

٨٤ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٨٥ يعد متنزه .... أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

أ مورتشيسون الوطني ب جزيرة بالاوان ج وادي الحيتان

٨٦ ....منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.

أ Snares to Wares ب اليونيسكو ج افريقيا الام

٨٧ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار ج العاملين بالمقصف

٨٨ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية ج الاسبوعية

٨٩ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات

٩٠ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ للحفاظ على الميكروبات ب لقتل الميكروبات ج لحفظ البكتريا

٩١ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

أ هوية العلامة التجارية ب الرمز ج المنتج

٩٢ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٩٣ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٩٤ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٩٥ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

أ فائدة ب ضرر ج احتياج

٩٦ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ، ب معا

٩٧ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ الطبيعي الطازج ب الصناعي ج الطبيعى المعلب

٩٨ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ الشراب الصناعي ب الشراب الطبيعي ج أ، ب معًا

٩٩ تتسبب .... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة ب النكهة ج الميكروبات

١٠٠ تعد رواية .... إحدى أشهر روايات نجيب محفوظ .

أ أفراح القبة ب بين القصرين ج زقاق المدق



(١١) شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

(أ) الشاى (ب) الماء (ج) العصير

(١٢) يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

(أ) غير المعبأة (ب) المعبأة (ج) المغلفة

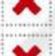
السؤال الثاني ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

(١) يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. 

(٢) يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. 

(٣) الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة. 

(٤) لم يتم اقتباس أي عمل من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. 

(٥) تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . 

(٦) يشمل ديكور المسرح الملابس والشعر المستعار التي يرتديها الشخصيات . 

(٧) تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. 

(٨) يمكن للضوء الأزرق علي المسرح ان يولد شعوراً بالغموض . 

(٩) تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. 

(١٠) تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. 

(١١) غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. 

(١٢) يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. 

(١٣) عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. 

(١٤) قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. 

(١٥) تساعد الموسيقي علي تعزيز العمل الفني . 

(١٦) يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًا جدًا داخل مصانع العصير. 

(١٧) يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي.

(١٨) أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. 

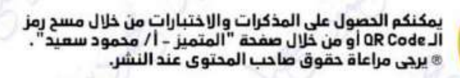
(١٩) لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي.

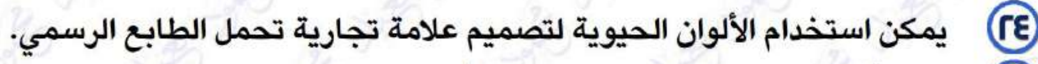
(٢٠) علي عكس الضوء لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا. 

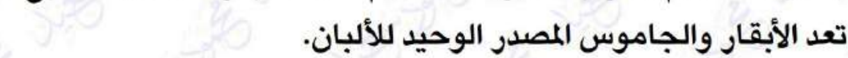
(٢١) يعد نجيب محفوظ اول كتاب عربي يحصل علي جائزة نوبل للأداب .

(٢٢) يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة لصنع أشياء مفيدة . 

(٢٣) تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم.




٢٤ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي.


٢٥ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان.


٢٦ بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط.


٢٧ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة.


٢٨ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا.


٢٩ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية.


٣٠ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس


٣١ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع.


٣٢ ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب .


٣٣ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج.

٣٤ يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر اثناء العرض المسرحي .


٣٥ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا


٣٦ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته.


٣٧ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب.


٣٨ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية.


٣٩ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص .


٤٠ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء.


٤١ تم وصف أعمال نجيب محفوظ بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر.

٤٢ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة.


٤٣ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة.

٤٤ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات.

٤٥ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة.


٤٦ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك.


٤٧ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل.


٤٨ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها.


٤٩ برع نجيب محفوظ في تجسيد الحياة الواقعية للمجتمع في رواياته .


٥٠ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية.


٥١ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة.


٥٢ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة.

٥٣ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ.


٥٤ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج.

٥٥ في حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم 180 لاستدعاء سيارة الإسعاف. ✗

٥٦ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. ✗

٥٧ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. ✗

٥٨ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ✗

٥٩ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ✓

٦٠ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. ✓

٦١ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. ✓

٦٢ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ✓

٦٣ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. ✗

٦٤ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صحية اللبن قبل استخدامه. ✓

٦٥ يحدد الديكور مكان دخول الممثلون ومكان خروجهم من المسرح . ✓

٦٦ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. ✓

٦٧ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. ✓

٦٨ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ✗

٦٩ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. ✓

٧٠ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. ✓

٧١ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ✓

٧٢ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. ✓

٧٣ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. ✗

٧٤ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. ✗

٧٥ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ✓

٧٦ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ✗

٧٧ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ✓

٧٨ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ✓

٧٩ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. ✗

٨٠ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. ✓

٨١ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. ✗

٨٢ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. ✓

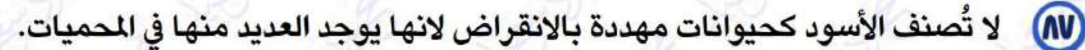
٨٣ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. ✗

٨٤ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ✓

٨٥ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ✓



(٨٦) يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات.  ✓



(٨٧) لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات.  ✗

(٨٨) الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي.  ✓

(٨٩) تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.  ✗

(٩٠) العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية.  ✓

(٩١) المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام.  ✓

(٩٢) يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها ✓

(٩٣) من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. ✓

(٩٤) لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . ✓

(٩٥) توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. ✓

(٩٦) خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات ✓

(٩٧) عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. ✗

(٩٨) من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ✗

(٩٩) ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. ✗

(١٠٠) السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. ✓

(١٠١) يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ✓

(١٠٢) للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. ✗

(١٠٣) يمكن أن يكون للأزياء والإكسسوارات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. ✓

(١٠٤) شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. ✓

(١٠٥) من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. ✗

(١٠٦) الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. ✓

(١٠٧) تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ✗

(١٠٨) تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. ✓

(١٠٩) تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. ✗

(١١٠) تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ✓

(١١١) من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. ✗

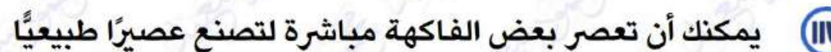
(١١٢) تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ✓

(١١٣) يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ✓

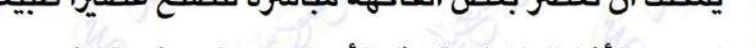
(١١٤) ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ✗

(١١٥) الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. ✓

(١١٦) فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية.  ✓

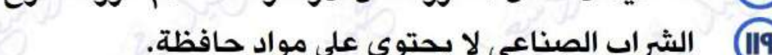


117 يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا ✓

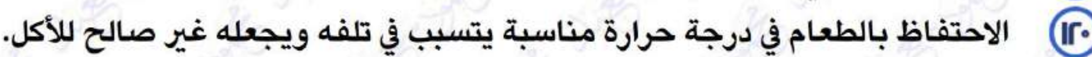


118 لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. ✓

119 الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. ✗



120 الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ✗



121 تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ✓

122 ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. ✗

123 الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. ✓

124 شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. ✓

125 تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. ✓

126 الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. ✓

127 يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق ✓

128 مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ✗

129 المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. ✗

130 الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ✓

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين



مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9

خطوة 1

خطوة 2 اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3 كتابة الصفحات المراد طباعتها نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي - ثم نكتب 9

خطوة 4 اختيار نوع الورق

خطوة 5 اختيار A4

خطوة 6

المراجعة رقم (2)

الترم الثانى





مقرر اختبار آخر العام

الملخص

من بدائل اللحوم

- (الخضراوات الداكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الألبان والأسماك والبيض).

الكشري:

- من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- تساعد الألياف في عملية الهضم وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- تساعد الخضراوات الورقية على الاسترخاء وفي السيطرة على ضغط الدم.

من البروتينات الحيوانية:

- (اللحوم والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الألبان).
- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.

أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية

١ **النباتي المتوازن:** لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

٢ **النباتي الصرف:** لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين.
- تعد البقول أفضل مصدر للبروتين النباتي.

٣ **مضادات الأكسدة:** هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

- تحتوي الحبوب على نسبة عالية من البروتين والألياف.
- تحتوي الخضراوات على نسبة منخفضة من البروتينات.
- تعد المكسرات مصدرًا جيدًا للبروتينات والفيتامينات والدهون الصحية.

- **من عيوب الوجبات السريعة:** احتواؤها على كمية كبيرة من الدهون والملح والسكر.
- **من بدائل الوجبات السريعة:** شرب الماء والبطاطس المشوية.
- **من العادات الغذائية غير الصحية:** تناول الأطعمة المقلية، شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.
- **من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية:** الإصابة بالسمنة وفقر الدم.

٤ **رسالة تسويق السلعة:** تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء.

٥ **السعرات الحرارية:** الطاقة الكامنة في الغذاء.

٦ **المقصف المدرسي:**

- هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي.
- يقدم المقصف المدرسي وجبات سليمة ورائعة.
- يعمل المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات.
- وضع صورة للشهادة الصحية أمر ضروري.
- ترتيب الرفوف وتقديم الطعام في أطباق ملونة يجذب انتباه التلاميذ.
- يجب حفظ الأطعمة في درجة حرارة مناسبة.
- يخزن الطعام داخل المقصف بخزائن ذات واجهة زجاجية.
- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية.

- **من قوائم المقصف المدرسي:** أدوات مدرسية، عصائر طبيعية، زجاجات مياه.
- **من أنواع مشروبات البرتقال:**

١ عصير برتقال نقي طازج.

٢ شراب طبيعي معلب.

٣ شراب صناعي.

- **العصير النقي الطازج:** يحتوي على أجزاء من الفاكهة.

- **الشراب الطبيعي المعلب:** يحتوي على مواد حافظة ولا يحتوي على أجزاء الفاكهة.
- **الشراب الصناعي:** عبارة عن (ماء – سكر – لون صناعي – نكهة صناعية – مواد حافظة).
- العصير النقي الطازج يحتوي على قيمة غذائية أكبر.
- تعد المرحلة الأولى للشراب الصناعي هي زراعة الفاكهة والزهور في المزارع.
- يمكننا صناعة الشراب الطبيعي من خلال مزج الفاكهة مع السكر والماء أو نقع الزهور في الماء مع السكر.
- يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه.
- المواد الحافظة تجعل زجاجات الشراب تدوم فترة أطول من دون أن تفسد.
- يجب تصفية العصير لإزالة البذور.
- يجب وضع أغطية الزجاجات بإحكام لتجنب التلوث.

من الأمور التي يجب مراعاتها للحفاظ على السلامة داخل المصنع

- ارتداء العمال غطاء الشعر والقفازات.
- تعتبر النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
- يجب تعقيم زجاجات الشراب الصناعي لقتل الميكروبات.
- من منتجات الألبان: الزبادي والجبن.
- من مصادر الألبان: الأبقار والجاموس والإبل.
- توفر منتجات الألبان: الكالسيوم للعظام وتساعد على النمو.
- من نكهات الألبان: الشوكولاتة والفانيليا.
- تعد مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.
- يعد اللبن من المنتجات التي يسهل غشها.
- **من طرق غش اللبن:**

١ الماء لزيادة الكمية.

٢ الفورمالين ويعتبر مادة حافظة قوية ولكنها ضارة.

٣ النشا لتعديل قوام اللبن بعد نزع المادة الدهنية.

- **اختبار اللبن:**

عند ظهور حلقة زرقاء أو بنفسجية في اللبن بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك فذلك يدل على أن اللبن يحتوي على الفورمالين، عند تحول لون اللبن إلى اللون الأزرق بعد إضافة قطرات من صبغة اليود فذلك يدل على فساد اللبن أو أنه مغشوش ومضاف إليه النشا.

- **من المواد الحافظة:**

١ النتريت.
٢ حمض الأسكوربيك.
٣ الكبريتيك.
٤ حمض الستريك.

- **من الأخطاء التي قد تحدث عند التصنيع:** نمو البكتيريا والعفن.
- **من طرق حفظ الطعام:**

١ التجفيف – التجميد – البسترة – التمليح – التعليب.
٢ الخط الساخن لجهاز حماية المستهلك ١٩٥٨٨

- **جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى:**

١ مزيج من الرطوبة المنخفضة.
٢ درجة حرارة مرتفعة.

- يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا احتوى السائل الموجود في العلبة على الفقاعات ورائحة حادة.

إرشادات العمل لتفادي المخاطر

- ارتداء نظارات السلامة.
- استخدام الشاكوش بحرص.
- لا تستخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء.



الخطوات الأساسية لتقديم الإسعافات الأولية

- تقييم الوضع، التخطيط للتدخل، تقدير الوضع، تقديم الإسعافات الأولية.
- في حالة خطورة الإصابة، اتصل برقم (١٢٣).



الخطوات التي يجب اتباعها لوقف النزيف

١ الضغط بقوة على الجرح.

٢ رفع الطرف المجروح إلى أعلى.

٣ تنظيف الجرح.

- اتبع وضعية الإفاقة إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس.

الدكتور محمد أحمد غنيم

- ولد في ١٧ مارس ١٩٣٩م.
- عالم مصري.
- تخرج عام ١٩٦٠م من كلية الطب جامعة القاهرة.
- درس الجراحة بالإضافة إلى جراحة المسالك البولية.
- حصل على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر.



السيدة لويز إيمانويل مابولو

- طاهية ومزارعة ورائدة أعمال.
- درست التنمية الاقتصادية وريادة الأعمال الاجتماعية في جامعة براون بالولايات المتحدة الأمريكية.
- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي.
- أسست مشروع الكاكاو في الفلبين.



تصميم وتنسيق حديقة

١ اختر الطراز.

٢ إنشاء مساحات مختلفة.

٣ اختر النباتات والشجيرات والأشجار.

نباتات الحديقة

- يجب معرفة معلومات عن حجم النباتات قبل البدء في زراعتها.

ألوان النباتات

- يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن (١-٣) ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة.

الألوان الباردة

- تبعث على الاسترخاء مثل: الأزرق والأخضر.

الألوان الدافئة

- تبعث على الحيوية والنشاط مثل: الأحمر والبرتقالي والأصفر.

عملية الاستدامة

- المحافظة على النباتات التي توجد بالحديقة.

العلامة التجارية

- هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة ولماذا.

التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون (بسيطًا، قابلًا لإعادة تصميمه، بارزًا، ملائمًا).

- **هوية العلامة التجارية:** هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.
- تساعد الإضاءة على لفت الانتباه.
- **أسلوب الهرم:** يتم وضع العنصر الأكبر في المنتصف والعناصر الأصغر حوله.
- من عناصر التصميم: (اللون، الشكل، الحجم، التركيب).

من أدوات تزيين الأقمشة

- (الإبرة، الخيط، اللؤلؤ، الترتر).



من أنواع الغرز

- (السراجة، الفرع).
- تعد حرفة التطريز من الحرف القديمة.



إرشادات السلامة عند استخدام أدوات التطريز

- (عدم إلقاء الإبر أو المقص على الأرض، عدم وضع الإبر بالفم).



عناصر العرض المسرحي

- تساعد الإضاءة في توفير جو متوازن.
- تشير إضاءة المسرح إلى وقت معين من اليوم أو مكان ما.



نجيب محفوظ

- مؤلف وروائي مصري.
- ولد بحي الجمالية مدينة القاهرة.
- ولد في ١١ ديسمبر ١٩١١م.
- تخرج من كلية الآداب قسم الفلسفة جامعة فؤاد.
- من رواياته (أفراح القبة).
- حصل على جائزة الدولة التقديرية في الآداب.



الدكتور مودوما

- عالم أحياء.
- حصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي.
- حصل على درجة الدكتوراه في مجال الثروات السمكية والحياة البرية من جامعة ولاية ميتشجان في الولايات المتحدة الأمريكية.

المراجعة رقم (3)







بنك أسئلة البروفيسور الشامل في مادة " المهارات المهنية "

علي مقررات " الفصل الدراسي الثاني "

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة

١- النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الألبان . ( )
٢- النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل سليم . ( )
٣- تناول الكثير من الخضروات والفواكه يُسبب فقر الدم . ( )
٤- تعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني . ( )
٥- تُساعد الخضروات والفواكه في عملية الهضم . ( )
٦- النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين الحيواني . ( )
٧- تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية . ( )
٨- تساعد اللحوم على الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي . ( )
٩- المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدر جيد للبروتين . ( )
١٠- تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . ( )
١١- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة . ( )
١٢- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية . ( )
١٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وسريع التحضير . ( )
١٤- تناول الوجبات السريعة طوال اليوم من الأمور الصحية . ( )
١٥- من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الكل مباشرة . ( )
١٦- يُفضل تناول الأطعمة السريعة ؛ لأنها صحية ومفيدة للجسم . ( )
١٧- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون . ( )
١٨- عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . ( )
١٩- وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . ( )
٢٠- يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . ( )
٢١- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر . ( )
٢٢- استخدام الأكياس النظيفة لتغليف الطعام يُحافظ عليه من التلوث . ( )

اعداد ورؤية مستر : احمد فتحي المراكبي ت : 01016058940

٢٣- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في وعاء واحد . ( )

٢٤- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . ( )

٢٥- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . ( )

٢٦- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية . ( )

٢٧- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج . ( )

٢٨- الشراب الصناعي يحتوي على مواد ملونة غير صحية . ( )

٢٩- النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي . ( )

٣٠- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في التصنيع . ( )

٣١- ارتداء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج . ( )

٣٢- يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات . ( )

٣٣- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث . ( )

٣٤- الالتزام بالتدابير الصحية ضروري لحماية المشروبات من الفساد . ( )

٣٥- عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له وهو بارد . ( )

٣٦- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . ( )

٣٧- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . ( )

٣٨- لا نحتاج إلى اللبن عند صناعة الجبن والزبادي . ( )

٣٩- الفورمالين مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة . ( )

٤٠- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم . ( )

٤١- إضافة الماء إلى اللبن يُحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجا . ( )

٤٢- يجب التأكد من طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي . ( )

٤٣- التجفيف والتجميد والتمليح من طرق حفظ الطعام . ( )

٤٤- يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف . ( )

٤٥- يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة وخاصة الألبان . ( )

٤٦- من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك . ( )

٤٧- يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة . ( )

٤٨- يجب وضع المثقاب والأجهزة الكهربية بالقرب من الماء . ( )

٤٩- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش . ( )

٥٠- عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ مغلقة . ( )
٥١- استخدام نظارة الوقاية ضروري عند القيام بنشر الخشب . ( )
٥٢- يجب على العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة . ( )
٥٣- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء الإسعاف عند الإصابات الخطيرة . ( )
٥٤- يجب القيام بالإسعافات الأولية حتى لو كانت الإصابة خطرة . ( )
٥٥- نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المصاب ينزف بشدة . ( )
٥٦- خطوة تقدير الوضع هي أول خطوات تقديم الإسعافات الأولية . ( )
٥٧- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس . ( )
٥٨- درس د. محمد غنيم الهندسة في جامعة القاهرة . ( )
٥٩- الإفراط في تناول الطعام يُسبب السمنة وزيادة الوزن . ( )
٦٠- ممارسة الرياضة تحمي الجسم من الأمراض . ( )
٦١- أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلي في جامعة المنصورة . ( )
٦٢- يتم زراعة الأشجار الطويلة بالقرب من المباني الصغيرة . ( )
٦٣- ألوان النباتات الباردة في الحديقة تبعث على الراحة والاسترخاء . ( )
٦٤- كمية الشمس التي نريدها تحدد الأشجار التي سنزرعها في الحديقة . ( )
٦٥- نزور الحدائق ؛ لأنها تبعث على الراحة والاسترخاء والسعادة . ( )
٦٦- الألوان الدافئة (الأحمر والبرتقالي والأصفر) تبعث على النشاط . ( )
٦٧- نوع التربة في الحديقة يُحدد النباتات التي ستزرع بها . ( )
٦٨- من مميزات التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون بسيطاً وملائما . ( )
٦٩- ليس من الضروري تصميم علامة تجارية قوية للمنتج . ( )
٧٠- يُعد أسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع . ( )
٧١- يؤدي اللون والطباعة أدوارا مهمة في تصور العلامة التجارية . ( )
٧٢- يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج في تحفيز العملاء على الشراء . ( )
٧٣- تستخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إلى منتج معين . ( )
٧٤- هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك . ( )
٧٥- يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط معين . ( )
٧٦- الأزياء تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي . ( )

٧٧- ليس للصوت أو الموسيقى تأثير في العمل المسرحي . ( ) .

٧٨- الديكور يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر . ( ) .

٧٩- مستحضرات التجميل لها تأثير بصري كبير في وصف الشخصيات . ( ) .

٨٠- فن التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط . ( ) .

٨١- تستخدم فن التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية . ( ) .

٨٢- فن التطريز حرفة حديثة لتزيين القماش والمنسوجات . ( ) .

٨٣- تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعا (انتشارا) . ( ) .

٨٤- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية . ( ) .

٨٥- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة القاهرة . ( ) .

٨٦- كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة . ( ) .

٨٧- تخرج نجيب محفوظ في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة) . ( ) .

٨٨- تُصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالانقراض . ( ) .

٨٩- تحويل شيء ضار إلى أشكال جميلة شيء رائع وممتع . ( ) .

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس

١- أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو..................

(اللحوم – البقول – البيض) .

٢- يعتبر................ من البروتين الحيواني .

(البيض – البسلة – الفول) .

٣- النباتيون الصرف يعتمدون في غذائهم على..............

(الحبوب الكاملة – البيض – منتجات الألبان) .

٤- الوجبات............. تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والملح .

(الصحية – المفيدة – السريعة) .

٥- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يُسبب مرض............

(السكر – ضغط الدم – الأنيميا) .

٦- أي مما يأتي من العادات غير الصحية..................

(شوي اللحوم – شرب المشروبات الغازية – تناول الفاكهة) .

٧- من الوجبات السريعة.................

(سندوتشات برجر - بطاطس مشوية - لحم مشوي) .

٨- يجب وضع الشهادة............... في المقصف المدرسي .

(الجامعية – البنكية – الصحية) .

٩- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على............. الانتباه .

(تشتيت – جذب – ضعف) .

١٠- تعد وجبة الغداء الصحية من الأمور.............. لصحة التلاميذ .

(المهمة - غير الضرورية – الضارة) .

١١- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر و.....................

(فواكه - مواد حافظة – طبيعية) .

١٢- إضافة المواد الحافظة تعمل على............... فترة الصلاحية للشراب .

(زيادة – تقليل – تقصير) .

١٣- لابد من............... العصير لقتل الميكروبات .

(تبريد – تجميد – تسخين) .

١٤- أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي.......................

(غسل الفاكهة – تسخين العصير - تعبئة العصير) .

١٥- يتم.............. العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور عند صناعته .

(تسخين - تصفية – هرس) .

١٦- يتم غش اللبن بإضافة.............. إليه لزيادة كميته .

(السكر – الجبن – الماء) .

١٧- يتحول اللبن الفاسد للون............ عند إضافة قليل من (اليود) إليه .

(الأزرق – الأحمر – الأخضر) .

١٨- يتم إضافة............. للألبان وهي مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة .

(الثلج – الفورمالين – النشا) .

١٩- يتم إضافة............. اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهنية منه .

(الثلج – الفورمالين – النشا) .

٢٠- يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة............ إليه .

(الفورمالين – الماء – أ و ب معا) .

٢١- يُعد التمليح من طرق حفظ...........

(الحلوى – الورق – الطعام) .

٢٢- عملية نقوم بها لإزالة الرطوبة من الأطعمة..........

(التجميد – التمليح – التجفيف) .

٢٣- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تؤدي إلى...........

(زيادة جودته – نمو البكتريا به – زيادة كميته) .

٢٤- يقوم جهاز.......... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سلامة المنتج .

(الشرطة – حماية المستهلك – شئون البيئة) .

٢٥- تُضيف المصانع مواد حافظة للطعام مثل............

(حمض الستريك – الخل – الماء) .

٢٦- يتم استخدام النظارات الواقية عند القيام بـ..............

(شرب الماء – عمل العصير – أعمال النجارة) .

٢٧- عند تغيير ريشة المثقب يجب أن نقوم بـ.............

(فصل الكهرباء – تشغيل الكهرباء – وضعه بجانب الماء) .

٢٨- يجب وضع............. في الغرفة للتهوية عند القيام بالطلاء .

(سخان – مروحة – مدفأة) .

٢٩- يمكن مساعدة الشخص المصاب بكل ما يأتي ماعدا...........

(الاتصال بسيارة الإسعاف – تسهيل تنفسه – الابتعاد عنه بسرعة) .

٣٠- يتم وضع الشخص.............. في وضعية الإفاقة .

(المصاب بالنزيف – فاقد الوعي – المصاب بالصداع) .

٣١- الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات...............

(علاج الصداع – إيقاف النزيف – إفاقة المريض) .

٣٢- درس د. محمد غنيم.......... في جامعة القاهرة .

(الهندسة – الطب – المحاماة) .

٣٣- أسس د. محمد غنيم مركز الأمراض الكلي في...................

(المنصورة – القاهرة – أمريكا) .

٣٤- كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الإصابة بمرض....................

(السكري – فقر الدم – القلب) .

٣٥- من الألوان الباردة التي تبعث على الاسترخاء....................

(الأحمر – الأصفر – الأزرق) .

٣٦- توجد.............. في الحديقة وتصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء .

(ممرات – برجولة – نافورة) .

٣٧- في الحديقة يجب أن يتناسب.............. مع المباني والبيئة المحيطة .

(طراز الحديقة – طول الحديقة – عرض الحديقة) .

٣٨- يمكن الجلوس على.................. في الحدائق العامة للاسترخاء .

(الأشجار – المقاعد – النافورة) .

٣٩- كل ما يأتي من عناصر الحديقة ماعدا..............

(البرجولات – الممرات – غرف النوم) .

٤٠- لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية..............

(صعب – بسيط – غير ملائم) .

٤١- الأسلوب الهرمي لعرض السلع توضع..................

(الأكبر حجمًا في المنتصف – الأصغر حجمًا في المنتصف) .

٤٢- يمكن استخدام التسوق...............

(البصري – السمعي – القلبي) .

٤٣- يتضمن تصميم المشهد : الأثاث المستخدم والمناظر و...............

(الأزياء – الديكور – الإضاءة) .

٤٤- تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي...............

(الأزياء – الديكور – الإضاءة) .

٤٥- حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط تسمى...............

(النجارة – فن التطريز – الطلاء) .

٤٦- يمكن تطريز القماش بكل ما يأتي ماعدا............

(المسطرة – الخيط – الإبرة تعليمية) .

٤٧- من أنواع غرز الخياطة المستخدمة..............

(السراجة – الفرع – الاثنان معا) .

٤٨- يمكن استخدام .... لتزيين وتطريز القماش .

(الغرز – الشاحن – الحديد) .

٤٩- غرزة السرجة تكون على هيئة خطوط .... متساوية .

(متقطعة – كاملة – مستقيمة) .

٥٠- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة...............

(الإسكندرية – القاهرة – السويس) .

٥١- حصل توتيلو مودومبا على الدكتوراه في مجال الثروة.................

(السمكية – المعدنية – الحيوانية) .

٥٢- تصنف............. الإفريقي بأنها حيوانات مهددة بالانقراض .

(العصفور – الفأر – الأسد) .

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية بما يناسبها من كلمات

١ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : -

(السريعة – عالية – فقر الدم)

١- شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام يُسبب مرض....................

٢- البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات..................

٣- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية.................

٢ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : -

(نشاط – الصحية – مناسبة)

١- يجب وضع الشهادة................ في المقصف المدرسي .

٢- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة...............

٣- تؤثر الوجبة الصحية في............ التلاميذ طوال اليوم .

٣ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(سكري – الصناعي – فاكهة)

١– الشراب................ لا يحتوي على أي فاكهة .

٢– الشراب الصناعي يكون له مذاق............ جدا .

٣– لا تحتوي العصير الصناعي على.............. أو زهو ر.

٤ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(غطاء – أغطية – غسل)

١– توضع................ بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

٢– أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي............. الفاكهة .

٣– يرتدي عمال المصنع................ الشعر لحماية المنتج من التلوث .

٥: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(عالية – التعليب – البكتريا)

١– يُعتبر................. من طرق حفظ الطعام .

٢– يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو............. أو عفن الطعام .

٣– عملية تجفيف الطعام في الفرن يحتاج إلى درجة حرارة.................

٦: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(اليد – مفتوحة – نظارات)

١– يجب ارتداء................ السلامة لحماية الأعين عند التعامل مع الخشب .

٢– عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ...................

٣– يجب عدم وضع............. بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب .

٧: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(الجروح – الإسعاف – صحية)

١– يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة............. عند الإصابات الخطيرة .

٢– يجب القيام بالإسعافات الأولية عند حدوث حالة طوارئ..........

٣– علاج الإصابات و.............. الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .



٨: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(بسيطا – بسيطا وبارزا – الهرم)

١– يجب أن يكون تصميم العلامة التجارية.................

٢– يُعد أسلوب............. هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع .

٣– لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية.................

٩: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(الطبيعة – شيوعًا – تقليدية)

١– غرزة الفرع تعد من الغرز الأكثر.................

٢– فن التطريز حرفة............. لتزيين القماش والمنسوجات .

٣– التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من............... والحياة اليومية .

١٠: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(القراءة – نجيب محفوظ – القاهرة)

١– أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل في الآداب.................

٢– ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة.................

٤– كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية.................

السؤال الرابع

صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

1

(أ)	(ب)
(١) الخضروات بها	– أمراض القلب والسمنة المفرطة . ( ) .
(٢) البقول	– منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن . ( ) .
(٣) الدهون	– أفضل مصدر للبروتين النباتي . ( ) .

2

(أ)	(ب)
(١) يُعد عصير الفواكه أو الزهور	– مواد حافظة . ( ) .
(٢) النكهة الصناعية أرخص	– من العصائر الطبيعية . ( ) .
(٣) يحتوي الشراب الصناعي على	– من العصير الطبيعي . ( ) .

3

(أ)	(ب)
(١) الفورمالين	تضاف إلى اللبن لتعديل قوامه . ( ) .
(٢) اللبن	مادة حافظة قوية وضارة . ( ) .
(٣) النشا	يدخل في صناعة الجبن والزبادي . ( ) .

4

(أ)	(ب)
(١) الشاكوش	تستخدم للتهوية عند القيام بأعمال الطلاء . ( ) .
(٢) النظارات	من أدوات النجار . ( ) .
(٣) المروحة	تحمي العين عند التعامل مع الخشب . ( ) .

5

(أ)	(ب)
(١) الاتصال برقم ١٢٣	إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكنه يتنفس . ( ) .
(٢) نستخدم وضع الإفاقة	الضغط بقوة على الجرح بقماش نظيف. ( ) .
(٣) لإيقاف نزيف المصاب	لاستدعاء سيارة الإسعاف . ( ) .

6

(أ)	(ب)
(١) د. محمد أحمد غنيم	طاهية ومزارعة . ( ) .
(٢) لويز إيمانويل عرب	يُسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب . ( ) .
(٣) تناول الملح	أسس أول مركز لعلاج أمراض الكلي . ( ) .

7

(أ)	(ب)
(١) النافورة	يبعث على النشاط والحيوية . ( ) .
(٢) اللون الأخضر	تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء . ( ) .
(٣) اللون الأحمر	يبعث على الاسترخاء . ( ) .

8

(أ)	(ب)
(١) الإضاءة	يُمكن أن تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل . ( ) .
(٢) الديكور	يمكن استخدامها للتركيز على شخصية أو نشاط معين . ( ) .
(٣) الأزياء	يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر . ( ) .

بنك أسئلة البروفيسور الشامل في مادة " المهارات المهنية "

علي مقررات " الفصل الدراسي الثاني "

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة

١- النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الألبان . (✓) .
٢- النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل سليم . (✓) .
٣- تناول الكثير من الخضروات والفواكه يُسبب فقر الدم . (×) .
٤- تعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني . (×) .
٥- تُساعد الخضروات والفواكه في عملية الهضم . (✓) .
٦- النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين الحيواني . (✓) .
٧- تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية . (×) .
٨- تساعد اللحوم على الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي . (×) .
٩- المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدر جيد للبروتين . (✓) .
١٠- تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . (✓) .
١١- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة . (×) .
١٢- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية . (✓) .
١٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وسريع التحضير . (✓) .
١٤- تناول الوجبات السريعة طوال اليوم من الأمور الصحية . (×) .
١٥- من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الكل مباشرة . (×) .
١٦- يُفضل تناول الأطعمة السريعة ؛ لأنها صحية ومفيدة للجسم . (×) .
١٧- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون . (×) .
١٨- عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . (✓) .
١٩- وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . (×) .
٢٠- يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . (✓) .
٢١- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر . (✓) .
٢٢- استخدام الأكياس النظيفة لتغليف الطعام يُحافظ عليه من التلوث . (✓) .

٢٣- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في وعاء واحد . (×) .
٢٤- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . (✓) .
٢٥- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . (×) .
٢٦- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية . (✓) .
٢٧- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج . (×) .
٢٨- الشراب الصناعي يحتوي على مواد ملونة غير صحية . (✓) .
٢٩- النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي . (✓) .
٣٠- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في التصنيع . (×) .
٣١- ارتداء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج . (✓) .
٣٢- يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات . (✓) .
٣٣- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث . (✓) .
٣٤- الالتزام بالتدابير الصحية ضروري لحماية المشروبات من الفساد . (✓) .
٣٥- عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له وهو بارد . (×) .
٣٦- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . (×) .
٣٧- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . (✓) .
٣٨- لا نحتاج إلى اللبن عند صناعة الجبن والزبادي . (×) .
٣٩- الفورمالين مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة . (✓) .
٤٠- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم . (✓) .
٤١- إضافة الماء إلى اللبن يُحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجا . (×) .
٤٢- يجب التأكد من طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي . (✓) .
٤٣- التجفيف والتجميد والتمليح من طرق حفظ الطعام . (✓) .
٤٤- يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف . (✓) .
٤٥- يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة وخاصة الألبان . (✓) .
٤٦- من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك . (✓) .
٤٧- يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة . (✓) .
٤٨- يجب وضع المثقاب والأجهزة الكهربية بالقرب من الماء . (×) .
٤٩- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش . (✓) .

اعداد ورؤية مستر : احمد فتحي المراكبي ت : 01016058940

٥٠- عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ مغلقة . (×) .
٥١- استخدام نظارة الوقاية ضروري عند القيام بنشر الخشب . (✓) .
٥٢- يجب على العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة . (✓) .
٥٣- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء الإسعاف عند الإصابات الخطيرة . (✓) .
٥٤- يجب القيام بالإسعافات الأولية حتى لو كانت الإصابة خطرة . (✓) .
٥٥- نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المصاب ينزف بشدة . (×) .
٥٦- خطوة تقدير الوضع هي أول خطوات تقديم الإسعافات الأولية . (✓) .
٥٧- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس . (×) .
٥٨- درس د. محمد غنيم الهندسة في جامعة القاهرة . (×) .
٥٩- الإفراط في تناول الطعام يُسبب السمنة وزيادة الوزن . (✓) .
٦٠- ممارسة الرياضة تحمي الجسم من الأمراض . (✓) .
٦١- أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلي في جامعة المنصورة . (✓) .
٦٢- يتم زراعة الأشجار الطويلة بالقرب من المباني الصغيرة . (×) .
٦٣- ألوان النباتات الباردة في الحديقة تبعث على الراحة والاسترخاء . (✓) .
٦٤- كمية الشمس التي نريدها تحدد الأشجار التي سنزرعها في الحديقة . (✓) .
٦٥- نزور الحدائق ؛ لأنها تبعث على الراحة والاسترخاء والسعادة . (✓) .
٦٦- الألوان الدافئة (الأحمر والبرتقالي والأصفر) تبعث على النشاط . (✓) .
٦٧- نوع التربة في الحديقة يُحدد النباتات التي ستزرع بها . (✓) .
٦٨- من مميزات التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون بسيطاً وملائما . (✓) .
٦٩- ليس من الضروري تصميم علامة تجارية قوية للمنتج . (×) .
٧٠- يُعد أسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع . (   ) .
٧١- يؤدي اللون والطباعة أدوارا مهمة في تصور العلامة التجارية . (×) .
٧٢- يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج في تحفيز العملاء على الشراء . (✓) .
٧٣- تستخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إلى منتج معين . (✓) .
٧٤- هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك . (✓) .
٧٥- يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط معين . (✓) .
٧٦- الأزياء تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي . (✓) .

٧٧- ليس للصوت أو الموسيقى تأثير في العمل المسرحي . (×) .

٧٨- الديكور يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر . (✓) .

٧٩- مستحضرات التجميل لها تأثير بصري كبير في وصف الشخصيات . (✓) .

٨٠- فن التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط . (✓) .

٨١- تستخدم فن التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية . (✓) .

٨٢- فن التطريز حرفة حديثة لتزيين القماش والمنسوجات . (×) .

٨٣- تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعا (انتشارا) . (✓) .

٨٤- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية . (✓) .

٨٥- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة القاهرة . (✓) .

٨٦- كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة . (✓) .

٨٧- تخرج نجيب محفوظ في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة) . (×) .

٨٨- تُصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالانقراض . (✓) .

٨٩- تحويل شيء ضار إلى أشكال جميلة شيء رائع وممتع . (✓) .

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس

١- أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو.....................

(اللحوم – البقول – البيض) .

٢- يعتبر................ من البروتين الحيواني .

(البيض – البسلة – الفول) .

٣- النباتيون الصرف يعتمدون في غذائهم على...............

(الحبوب الكاملة – البيض – منتجات الألبان) .

٤- الوجبات.............. تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والملح .

(الصحية – المفيدة – السريعة) .

٥- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يُسبب مرض.............

(السكر – ضغط الدم – الأنيميا) .

٦- أي مما يأتي من العادات غير الصحية.................

(شوي اللحوم – شرب المشروبات الغازية – تناول الفاكهة) .

٧- من الوجبات السريعة..............

(سندوتشات برجر - بطاطس مشوية - لحم مشوي) .

٨- يجب وضع الشهادة.............. في المقصف المدرسي .

(الجامعية - البنكية - الصحية) .

٩- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على.............. الانتباه .

(تشتيت - جذب - ضعف) .

١٠- تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور.............. لصحة التلاميذ .

(المهمة - غير الضرورية - الضارة) .

١١- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر و..............

(فواكه - مواد حافظة - طبيعية) .

١٢- إضافة المواد الحافظة تعمل على.............. فترة الصلاحية للشراب .

(زيادة - تقليل - تقصير) .

١٣- لابد من.............. العصير لقتل الميكروبات .

(تبريد - تجميد - تسخين) .

١٤- أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي..............

(غسل الفاكهة - تسخين العصير - تعبئة العصير) .

١٥- يتم.............. العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور عند صناعته .

(تسخين - تصفية - هرس) .

١٦- يتم غش اللبن بإضافة.............. إليه لزيادة كميته .

(السكر - الجبن - الماء) .

١٧- يتحول اللبن الفاسد للون.............. عند إضافة قليل من (اليود) إليه .

(الأزرق - الأحمر - الأخضر) .

١٨- يتم إضافة.............. للألبان وهي مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة .

(الثلج - الفورمالين - النشا) .

١٩- يتم إضافة.............. اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهنية منه .

(الثلج - الفورمالين - النشا) .

٢٠- يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة............ إليه .

(الفورمالين – **الماء** – أ و ب معا) .

٢١- يُعد التمليح من طرق حفظ...............

(الحلوى – الورق – **الطعام**) .

٢٢- عملية نقوم بها لإزالة الرطوبة من الأطعمة...............

(التجميد – التمليح – **التجفيف**) .

٢٣- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تؤدي إلى...............

(زيادة جودته – **نمو البكتريا به** – زيادة كميته) .

٢٤- يقوم جهاز.......... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سلامة المنتج .

(الشرطة – **حماية المستهلك** – شئون البيئة) .

٢٥- تُضيف المصانع مواد حافظة للطعام مثل...............

(**حمض الستريك** – الخل – الماء) .

٢٦- يتم استخدام النظارات الواقية عند القيام بـ...............

(شرب الماء – عمل العصير – **أعمال النجارة**) .

٢٧- عند تغيير ريشة المثقب يجب أن نقوم بـ...............

(**فصل الكهرباء** – تشغيل الكهرباء – وضعه بجانب الماء) .

٢٨- يجب وضع............. في الغرفة للتهوية عند القيام بالطلاء .

(سخان – **مروحة** – مدفأة) .

٢٩- يمكن مساعدة الشخص المصاب بكل ما يأتي ماعدا...............

(الاتصال بسيارة الإسعاف – تسهيل تنفسه – **الابتعاد عنه بسرعة**) .

٣٠- يتم وضع الشخص............. في وضعية الإفاقة .

(المصاب بالنزيف – **فاقد الوعي** – المصاب بالصداع) .

٣١- الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات...............

(علاج الصداع – **إيقاف النزيف** – إفاقة المريض) .

٣٢- درس د. محمد غنيم............ في جامعة القاهرة .

(الهندسة – **الطب** – المحاماة) .



٣٣- أسس د. محمد غنيم مركز الأمراض الكلي في.................

(المنصورة – القاهرة – أمريكا) .

٣٤- كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الإصابة بمرض..............

(السكري – فقر الدم – القلب) .

٣٥- من الألوان الباردة التي تبعث على الاسترخاء.............

(الأحمر – الأصفر – الأزرق) .

٣٦- توجد.............. في الحديقة وتصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء .

(ممرات – برجولة – نافورة) .

٣٧- في الحديقة يجب أن يتناسب............. مع المباني والبيئة المحيطة .

(طراز الحديقة – طول الحديقة – عرض الحديقة) .

٣٨- يمكن الجلوس على.................. في الحدائق العامة للاسترخاء .

(الأشجار – المقاعد – النافورة) .

٣٩- كل ما يأتي من عناصر الحديقة ماعدا..............

(البرجولات – الممرات – غرف النوم) .

٤٠- لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية...............

(صعب – بسيط – غير ملائم) .

٤١- الأسلوب الهرمي لعرض السلع توضع..................

(الأكبر حجمًا في المنتصف – الأصغر حجمًا في المنتصف) .

٤٢- يمكن استخدام التسوق.................

(البصري – السمعي – القلبي) .

٤٣- يتضمن تصميم المشهد : الأثاث المستخدم والمناظر و...............

(الأزياء – الديكور – الإضاءة) .

٤٤- تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي...............

(الأزياء – الديكور – الإضاءة) .

٤٥- حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط تسمى...............

(النجارة – فن التطريز – الطلاء) .

٤٦- يمكن تطريز القماش بكل ما يأتي ماعدا............

(المسطرة – الخيط – الإبرة تعليمية) .

٤٧- من أنواع غرز الخياطة المستخدمة.............

(السراجة – الفرع – الاثنان معا) .

٤٨- يمكن استخدام .... لتزيين وتطريز القماش .

(الغرز – الشاحن – الحديد) .

٤٩- غرزة السرجة تكون على هيئة خطوط .... متساوية .

(متقطعة – كاملة – مستقيمة) .

٥٠- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة.............

(الإسكندرية – القاهرة – السويس) .

٥١- حصل توتيلو مودومبا على الدكتوراه في مجال الثروة..............

(السمكية – المعدنية – الحيوانية) .

٥٢- تصنف............ الإفريقي بأنها حيوانات مهددة بالانقراض .

(العصفور – الفأر – الأسد) .

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية بما يناسبها من كلمات

١ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(السريعة – عالية – فقر الدم)

١- شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام يُسبب مرض فقر الدم .

٢- البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات السريعة .

٣- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية العالية .

٢ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(نشاط – الصحية – مناسبة)

١- يجب وضع الشهادة الصحية في المقصف المدرسي .

٢- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة .

٣- تؤثر الوجبة الصحية في نشاط التلاميذ طوال اليوم .

٣ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(سكري – الصناعي – فاكهة)

١– الشراب الصناعي لا يحتوي على أي فاكهة .

٢– الشراب الصناعي يكون له مذاق سكري جدا .

٣– لا تحتوي العصير الصناعي على فاكهة أو زهو ر.

٤ : أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(غطاء – أغطية – غسل)

١– توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

٢– أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي غسل الفاكهة .

٣– يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر لحماية المنتج من التلوث .

٥: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(عالية – التعليب – البكتريا)

١– يُعتبر التعليب من طرق حفظ الطعام .

٢– يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو البكتريا أو عفن الطعام .

٣– عملية تجفيف الطعام في الفرن يحتاج إلى درجة حرارة العالية .

٦: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(اليد – مفتوحة – نظارات)

١– يجب ارتداء نظارات السلامة لحماية الأعين عند التعامل مع الخشب .

٢– عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ مفتوحة .

٣– يجب عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب .

٧: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(الجروح – الإسعاف – صحية)

١– يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابات الخطيرة .

٢– يجب القيام بالإسعافات الأولية عند حدوث حالة طوارئ صحية .

٣– علاج الإصابات و الجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

٨: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(بسيطا – بسيطا وبارزا – الهرم)

١– يجب أن يكون تصميم العلامة التجارية **بسيطا** .

٢– يُعد أسلوب **الهرم** هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع .

٣– لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية **بسيطا وبارزا** .

٩: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(الطبيعة – شيوعًا – تقليدية)

١– غرزة الفرع تعد من الغرز الأكثر **شيوعا** .

٢– فن التطريز حرفة **تقليدية** لتزيين القماش والمنسوجات .

٣– التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من **الطبيعة** والحياة اليومية .

١٠: أكمل كل جملة بما يناسبها من كلمات : –

(القراءة – نجيب محفوظ – القاهرة)

١– أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل في الآداب **نجيب محفوظ** .

٢– ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة **القاهرة** .

٤– كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية **القراءة** .



السؤال الرابع

صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

1

(أ)	(ب)
(١) الخضروات بها	– أمراض القلب والسمنة المفرطة . (٣) .
(٢) البقول	– منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن . (١) .
(٣) الدهون	– أفضل مصدر للبروتين النباتي . (٢) .

2

(أ)	(ب)
(١) يُعد عصير الفواكه أو الزهور	– مواد حافظة . (٣) .
(٢) النكهة الصناعية أرخص	– من العصائر الطبيعية . (٢) .
(٣) يحتوي الشراب الصناعي على	– من العصير الطبيعي . (١) .

3

(أ)	(ب)
(١) الفورمالين	تضاف إلى اللبن لتعديل قوامه . (٣) .
(٢) اللبن	مادة حافظة قوية وضارة . (١) .
(٣) النشا	يدخل في صناعة الجبن والزبادي . (٢) .

4

(أ)	(ب)
(١) الشاكوش	تستخدم للتهوية عند القيام بأعمال الطلاء . (٣) .
(٢) النظارات	من أدوات النجار . (١) .
(٣) المروحة	تحمي العين عند التعامل مع الخشب . (٢) .

5

(أ)	(ب)
(١) الاتصال برقم ١٢٣	إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكنه يتنفس . (٢) .
(٢) نستخدم وضع الإفاقة	الضغط بقوة على الجرح بقماش نظيف. (٣) .
(٣) لإيقاف نزيف المصاب	لاستدعاء سيارة الإسعاف . (١) .

6

(أ)	(ب)
(١) د. محمد أحمد غنيم	طاهية ومزارعة . (٢) .
(٢) لويز إيمانويل عرب	يُسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب . (٣) .
(٣) تناول الملح	أسس أول مركز لعلاج أمراض الكلي . (١) .

7

(أ)	(ب)
(١) النافورة	يبعث على النشاط والحيوية . (٣) .
(٢) اللون الأخضر	تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء . (١) .
(٣) اللون الأحمر	يبعث على الاسترخاء . (٢) .

8

(أ)	(ب)
(١) الإضاءة	يُمكن أن تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل . (٣) .
(٢) الديكور	يمكن استخدامها للتركيز على شخصية أو نشاط معين . (١) .
(٣) الأزياء	يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر . (٢) .

المراجعة رقم (4)







المحور الثالث : أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- المكسرات من البدائل النباتيه التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. (   )
٢- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
٣- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (   )
٤- الافراط في تناول الفاكهه يسبب امراض القلب. (   )
٥- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . (   )
٦- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الباذنجان من مصادر البروتينات ....
أ- النباتية   ب- الحيوانية   ج- الدهنية   د- الصناعية

٢- تحتوي .... على دهون غير صحية.
أ- اللحوم   ب- البقوليات   ج- الخضروات   د- العصائر

٣- الاشخاص الذين يأكلون البيض يطلق عليهم ....
أ- النباتيون المتوازنون   ب- النباتيون الصرف   ج- كلاهما   د- لاشئ مما سبق

٤- تعتبر .... من البدائل النباتيه المفيدة للجسم.
أ- اللحوم   ب- البقوليات   ج- الخضروات   د- العصائر

٥- الوجبه .... يجب ان تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني
أ- السريعه   ب- المغذيه   ج- المخزنه   د- النباتية

٦- يمكن لبعض .... ان تساعد على الوقايه من هشاشة العظام وفقر الدم
أ- الخضراوات الورقيه   ب- اللحوم   ج- الدهون   د- العصائر

٧- من امثله المصادر .... اللحوم او المأكولات البحرية او البيض
أ- النباتي   ب- النباتي الحيواني   ج- الحيواني   د- جميع ما سبق

٨- يمكن ان يسبب العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب والسمنة المفرطة.
أ- الدهون الصحيه   ب- الدهون الغير صحيه   ج- النباتات   د- لاشئ مما سبق

٩- نجد البروتين النباتي في ....
أ- المكسرات   ب- اللحوم   ج- الاسماك   د- النبات

١٠- يعد .... نوعا من البروتين الحيواني
أ- الفول   ب- البندق   ج- اللبن   د- المكسرات

١١- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب .
أ- الفاكهه   ب- المنتجات الحيوانية   ج- البقوليات   د- الخضراوات

١٢- الوجبه النباتيه الصرف تحتوى على ....
أ- اللحوم   ب- الارز   ج- البيض   د- اللبن

١٣- تعتبر .... من البدائل النباتية .
أ- اللحوم المشويه   ب- الحبوب الكامله   ج- الاجبان البيضاء   د- اللبن

١٤- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....
أ-الاسترخاء   ب- الحزن   ج- الغضب   د- النوم

١٥- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية

أ-البسله   ب- البيض   ج- الخس   د- الفول

١٦- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني .

أ- اعلى   ب- متساويه   ج- اقل   د- لاشئ مما سبق

١٧- يمكن لبعض الخضراوات الورقية أن تساعد في السيطرة علي ضغط ....

أ- الدم   ب- الماء   ج- الجو   د- اليد

١٨- الحبوب تحتوي علي نسبة عالية من البروتين و ....

أ- الماء   ب- الفيروسات   ج- السماد   د- الألياف

١٩- من الضروري تناول منتجات الالبان و .... للحصول علي جسم صحي.

أ-الوجبات السريعة   ب- العسل   ج- المياة الغازية   د- الدهون

٢٠- المنتجات الحيوانية تحتوي علي دهون غير صحية قد تسبب الاصابة بأمراض القلب و .... المفرطة.

أ- القصر   ب- السمنة   ج- النوم   د- الطول

٢١- تتطلب الوجبة المغذية التوازن بين .... الحيواني و النباتي.

أ- البروتين   ب- السكر   ج- الملح   د- السماد

٢٢- البقوليات هي أفضل مصدر .... النباتي .

أ- للبكتريا   ب- للبروتين   ج- للفطريات   د- للفيروسات

٢٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون لا يأكل .... ولكن يأكلون البيض.

أ- الخضراوات   ب- الفاكهه   ج- اللحوم   د- الملح

٢٤- بدائل اللحوم من النباتات تحتوي علي نسبة .... من البروتين .

أ – أقل   ب- أعلي   ج- متساوية   د- متغيرة

٢٥- المكسرات هي مصدر جيد للبروتين و...................... والأملاح المعدنية والدهون الصحية.

أ- الفيتامينات   ب- الطعام   ج- الخضراوات   د- الفيروسات

٢٦- الفواكه والخضراوات مصدر ممتاز .... ويمكن أن تساعد في عملية الهضم .

أ- الفيروسات   ب- للامراض   ج- للألياف   د- للمشكلات

المحور الثالث : أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه. (   )
٢- الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. (   )
٣- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. (   )
٤- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا. (   )
٥- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعه . (   )
٦- يفضل تناول الأطعمة المقليه لانها صحيه. (   )
٧- تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه. (   )
٨- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا . (   )
٩- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون. (   )
١٠- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (   )
١١- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .
أ- الشاي ب- الماء ج- اللبن د- العصير
٢- تعد .... من الوجبات السريعة .
أ- المحشى ب- البيتزا ج- الخبز د- الملوخية
٣- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
أ- الوجبات السريعة ب- الوجبات الصحية ج- الوجبات النباتية د- الوجبات المفيدة
٤- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان
أ- البيتزا ب- الدبل برجر ج- المحشي د- الدجاج المقلي
٥- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات ....
أ- النباتية ب- الصحية ج- السريعه د- المفيدة
٦- الافراط في شرب .... يعرضك للاصابة بهشاشة العظام
أ- المشروبات الغازية ب- المصادر الطبيعيه ج- الشاي د- العصائر
٧- شرب الشاى بعد الاكل مباشره يسبب الاصابه ....
أ- الصداع ب- البرد ج- الانيميا د- الصداع
٨- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبه السريعه ب- الوجبه الخفيفه ج- الوجبه الصحيه د- الوجبات المفيدة
٩- يظهر الاشخاص فى اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ- سعداء ب- نائمين ج- غاضبين د- حزينين
١٠- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية
أ- الصحيه ب- المشويه ج- السريعه د- المفيدة
١١- تناول وجبات تحتوى على نسبه عاليه من .... يضر بصحه الانسان
أ- الالياف ب- الفيتامينات ج- الدهون د- المعادن
١٢- كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .

أ- الفاكهه ب- الدجاج المقلى ج- البرجر المقلى د- البيتزا

١٣- يؤدي شرب الشاي بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم ....

أ - للهواء ب- للحديد ج- للكبريت د- للرمل

١٤- يرتبط تناول الأطعمة المقلية علي الدوام بأمراض .... والسكتة الدماغية .

أ- القلب ب- الأذن ج- الشعر د- القدم

١٥- ساندويتش البرجر و.............. يعتبران من الوجبات السريعة .

أ- البيض ب- البيتزا ج- العسل د- الفلفل الأخضر

١٦- تحتوي .... علي نسبة عالية من السكريات .

أ- المياه ب- الألبان ج- المشروبات الغازية د- القهوة

١٧- قلة امتصاص الحديد بالجسم يسبب ....

أ- الانيميا ب- الشبع ج- العطش د-الجوع

١٨- ساندويتش........ يعتبر من الأطعمة الغذائية السريعة .

أ- البرجر ب- البيض ج- الفلفل الأخضر د- حبوب الشوفان

١٩- تتميز الوجبات السريعة بأنها .... التحضير.

أ- كبيرة ب- سريعة ج- طويلة د- بطيئة

٢٠- الوجبات السريعة تحتوي علي الكثير من .... الحرارية.

أ- الأشعاعات ب- الأضاءة ج- السعرات د- الأجسام

٢١- يؤدي شرب .... بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم للحديد.

أ- الماء ب- الشاي ج- العصير د- اللبن

٢٢- تحتوي المشروبات الغازية علي نسبة عالية من ....

أ- التوابل ب- الملح ج- الخضراوات د- السكريات

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء . (   )
٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . (   )
٣- يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه . (   )
٤- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه . (   )
٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه . (   )
٦- درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . (   )
٧- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- وضع صوره الشهادة .... يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف
أ الجامعيه ب- الصحيه ج- العلميه د- التذكارية

٢- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
أ- الابداعى ب- العميق ج- الناقد د- العلمي

٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.
أ- أكياس ب- عبوات ج- صناديق د- زجاجات

٤- خزائن الطعام ذات الواجهه الزجاجيه تحمى الطعام من التعرض لـ.....................
أ- الحشرات ب- الأطفال ج- الماء د- الحيوانات

٥- وضع الطعام في خزائن ذات واجهه .... ليحمى الطعام من الحشرات .
أ- خشبيه ب- زجاجيه ج- مكشوفه د- بلاستيكية

٦- لابد من استخدام .... لحماية الطعام
أ- ورق الطابعه ب- ورق المجلات ج- اكياس التغليف د- ورق الكلك

٧- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على .... الانتباه
أ- جذب ب- تشتيت ج- توزيع د- ينفر

٨- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف
أ- الفاسد ب- غير الصحي ج- الصحى د- التالف

٩- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه
أ- عاليه ب- منخفضه ج- مناسبه د- باردة

١٠- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير
أ- الابداعى ب- العميق ج- الناقد د- العلمي

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. (   )
٢- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. (   )
٣- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي. (   )
٤- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. (   )
٥- الشراب الصناعى يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. (   )
٦- العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب ....
أ- الطبيعي المعلب   ب- الطبيعي الطازج   ج- الصناعي - الفاسد   د- الصناعي

٢- تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي
أ- المصانع   ب- النوادى   ج- المستشفيات   د- المحلات

٣- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا
أ- الصناعي الفاتح   ب- الطبيعي المعلب   ج- الطبيعي الطازج   د- المشروبات الغازية

٤- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .
أ- الغازيه   ب- الصناعيه المعلبه   ج- الطبيعيه الطازجه   د- الطبيعي المعلب

٥- تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير ....
أ- الصناعى   ب- الطبيعي   ج- غير الصحي   د- الغازية

٦- .... يكون فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا.
أ- الطبيعي المعلب   ب- الطازج   ج- الصناعي المعلب   د- المشروبات الغازية

٧- شراب البرتقال الطبيعي المعلب مصنوعاً من عصير البرتقال والماء والسكر و...................... .
أ - السماد   ب- المواد الحافظة   ج- الخشب   د- الورق

٨- الشراب ....لا يحتوي علي شراب برتقال طبيعي .
أ- الطبيعي   ب- المقطع   ج- الصناعي   د- المعلب

٩- يحتوي شراب البرتقال الطبيعي الطازج على أجزاء من............... البرتقال.
أ- سماد   ب- لب   ج- قشر   د- شجرة

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق. ( )
٢. غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضروريه لحماية المنتج . ( )
٣. تعبئه المشروبات في الزجاجات هى المرحله الاولى في عمليه التصنيع . ( )
٤. اضافه المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضرورى . ( )
٥. احدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهه. ( )
٦. يتم تعقيم الزجاجات بواسطه آلات خاصه. ( )
٧. عدم ترك العصير المنسكب على الارض احد احتياطات السلامة في المصنع . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....

أ- حافظه ب- طبيعيه ج- صلبه د- لب

٢- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهه ولا يحتوى على اجزاء منها .

أ- الطبيعى الطازج ب- الصناعي ج- الطبيعي المعلب د- المشروبات الغازية

٣- يجب .... العصير لقتل الميكروبات

أ- تجميد ب- شرب ج- تسخين د- تبريد

٤- عند اضافه ....الى الشراب لابد ان يكون العصير ساخنا .

أ- السكر ب- البهارات ج- القرفه د- الملح

٥- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها

أ- عصر ب- تخمر ج- تبخر د- تجمد

٦- عند تحضير العصير الطبيعى يجب اولا .... الفاكهه .

أ- غسل ب- تخزين ج- هرس د- تصفية

٧- نحتاج الى .... العصير لازاله اللب والقشرة والبذور.

أ- تصفيه ب- غليان ج- تخزين د- تبريد

٨- اضافه .... للشراب تعمل على اطاله فتره صلاحيته.

أ- الملح والسكر ب- المواد الحافظة ج- المواد الصلبه د- الماء

٩- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....

أ- البكتريا ب- التلوث ج- الذباب د- التجمد

١٠- تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .

أ- تعقيمها ب- تفريغها ج- ملؤها د- تبريدها

١١- عند تحضير العصير الطبيعى ترسل الفاكهه من خلال الالات التى تقوم بـ ....

أ- هرس ب- غسلها ج- تنظيفها د- تجميد

١٢- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....

أ- الحرارة العاليه ب- المواد الحافظه ج- الفاكهة د- الحرارة المنخفضة

١٣- يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر و................. لحماية المنتج من التلوث.

أ- جواهر ب- ساعات ج- حقيقة د- قفازات

١٤- تعقم إحدي الآلات الزجاجات لقتل ....

أ- الحشرات ب- الذباب ج- الميكروبات د- الاعداء

١٥- يحرصوا العمال علي تجنب .... عند استخدام الحرارة العالية .

أ- الحروق ب- الماء ج- الطعام د- السم

١٦- يتم صناعة المشروبات من نكهة الفاكهة و .... في مصر.

أ- الزهور ب- المخبوزات ج- التوابل د- الملابس

١٧- يتم ارسال الفاكهة عبر .... متحركة من خلال الآلات التي تهرس الفاكهة .

أ-الانترنت ب- البرد ج- الطائرة د- سيور

١٨- يرتدي عمال المصنع .... وقفازات لحماية المنتج من التلوث.

أ-جوارب ب- غطاء الشعر ج- حقيبة د- قميص

١٩- يوجد بالمصنع آلة تقوم بتصفية العصير وإزالة اللب و .... والبذور

أ-السعر ب- السماد ج- القشرة د- التربة

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . (   )
٢- يدخل اللبن فى صناعه العديد من المنتجات مثل الزبادي. (   )
٣- الابقار هي المصدر الوحيد اللبن. (   )
٤- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها. (   )
٥- التأكد من تاريخ صلاحيه منتجات الالبان من الأمور الضرورية. (   )
٦- وجود الرواسب المتجمدة بعد على اللبن تدل على ان اللبن طازج . (   )
٧- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظه التي تضاف الى اللبن. (   )
٨- يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة. (   )
٩- الفورمالين مادة حافظه قويه قد تكون ضارة عند اضافتها للالبان. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يدخل .... في صناعه العديد من المنتجات مثل الجبن .

أ- السمك   ب- الخضار   ج- اللبن   د- البن

٢- يتم غش اللبن عن طريق اضافه .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

أ- السكر   ب- الماء   ج- الجبن   د- البن

٣- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى ....

أ- يتبخر   ب- يتخثر   ج- يتجمد   د- يبرد

٤- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع ....

أ- المادة الدهنيه   ب- الماء   ج- السكر   د- الملح

٥- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها.

أ- العصير   ب- السكر   ج- اللبن   د- الشوكلاتة

٦- يحافظ ....على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قويه.

أ- النشا   ب- الفورمالين   ج- الماء   د- اليود

٧- يمكن الحصول على اللبن من ....

أ- الابقار   ب- الدجاج   ج- الأرانب   د- الحمام

٨- يتم اضافه .... للالبان وهو يعتبر مادة حافظه قويه قد تكون ضارة.

أ- النشا   ب- الثلج   ج- الفورمالين   د- الماء

٩- عند اضافه بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف اليه النشا الى اللون الأزرق.

أ- صبغه اليود   ب- حمض الكبرتيك   ج- الماء   د- السكر

١٠- بعد تسخين اللبن اذا وجدت رواسب .... فهذا يعني ان اللبن غير طازج.

أ- بيضاء   ب- دهنيه   ج- متجبنه   د- متقطعة

١١- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه

أ- الدهنيه   ب- الحافظه   ج- الصلبه   د- المتجمدة

١٢- عند اضافه قطرات من صبغه اليود يتحول اللبن المغشوش الى اللون ....

أ- الازرق   ب- الاحمر   ج- الاصفر   د- الاخضر

١٣- مرحلة .... الزجاجات هى المرحلة الاخيرة في عمليه صنع الشراب .

أ- تعقيم   ب- تعبئه   ج- غلى   د- تبريد

١٤- اللبن يساعد علي .... و حماية جهازنا المناعي .

أ - النمو   ب- السهر   ج- السفر   د- الاشتعال

١٥- يصنع من اللبن الزبادي و ....

أ- الأخشاب   ب- الجبن   ج- الصوف   د- العصير

١٦- يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة ....

أ- الفاكهة   ب- الماء   ج- السماد   د- السمسم

١٧- يمكننا صناعة .... من اللبن.

أ- المربي   ب- الزبادى   ج- التوابل   د- الورق

١٨- من الطرق الضارة في غش اللبن إضافة ....

أ- الماء   ب- النشا   ج- الملح   د- الفورمالين

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٧: سلامة الطعام وحفظه

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عمليه حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. ( )
٢. التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام . ( )
٣. المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحه سيئة. ( )
٤. يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحيه قبل شراء المنتجات . ( )
٥. يعد التجفيف فى الشمس احد طرق تجفيف الاطعمه في المنزل . ( )
٦. عند وجود عيوب فى المنتج يجب التوجه للمتجر لاعادة هذا المنتج . ( )
٧. تتسبب الميكروبات الموجودة فى الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . ( )
٨. لاطاله فتره صلاحيه الشراب يتم اضافه السكر للشراب. ( )
٩. لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. ( )
١٠. حمض الاسكوربيك من المواد الحافظة التى يتم اضافتها لحفظ الطعام . ( )
١١. يستخدم حمض النتريت او الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. ( )
١٢. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام . ( )
١٣. يجب التأكد من تاريخ الانتاج فقط عند شراء اى منتج . ( )
١٤. يستخدم الملح والسكر فى تخليل الخضراوات وحفظها . ( )
١٥. تحتاج عمليه تجفيف الطعام الى نسبه رطوبه عاليه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- عمليه .... تقوم بازاله الرطوبه من الاطعمه
أ- السلق ب- الطهي ج- التجفيف د- التجميد

٢- يكون المنتج الغذائي .... اذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات
أ-غير صحى ب- صحيا ج- طازجا د- صالح

٣- الاخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في ....
أ- زيادة الجودة ب- تماسك القوام ج- نمو البكتيريا د- ترويجه

٤- يعد التمليح احد طرق حفظ ....
أ- الطعام ب- الكتب ج- اللبن د- العصائر

٥- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام
أ- الحافظة ب- السكريه ج- الصلبه د- الغذائية

٦- عمليه تجفيف الطعام تحتاج الى درجة حرارة ....

أ- معتدلة ب- باردة ج- عاليه د- منخفضة

٧- يقوم جهاز .... بارسال مفتشين الى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامه المنتج الغذائي.

أ- الشرطة ب- حماية المستهلك ج- الدولة د- القضاء

٨- ما الدليل على عدم سلامه الطعام عند شرائه ....

أ- رائحته الحادة ب- طعمه الجيد ج- رائحته الجميله د- لاتوجد رائحة

٩- احد طرق تجفيف الطعام فى المنزل هى التجفيف باستخدام ....

أ- البخار ب- الماء ج- الفرن د- المواد الحافظة

١٠- تاريخ ....هى التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج ،وبعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج .

أ- الدرس ب- الميلاد ج- انتهاء الصلاحية د- العمل

١١- المواد الحافظة التي تستخدم لحفظ الطعام مثل حامض الستريك أو .... أو الكبريتيك

أ- النتريت ب- النووي ج- التربة د- المعدة

١٢- أى من هذه الطرق لا يعد صحيحا لحفظ الطعام ....

أ- البسترة. ب- التجفيف ج- التجميد د- التحمير

١٣- مادة .... التي تعد من المواد الأساسية المستخدمة في التخليل .

أ-السكر ب- النشا ج- الملح د- الشاى

١٤- أي من هذه الطرق يعد طريقة صحيحة لحفظ الطعام.................. .

أ- القلي ب- التقطيع ج- التسميد د-التحمير

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٨: تفادي المخاطر أثناء العمل

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- عند استخدام الشاكوش يجب ان نحرص على عدم ايذاء ايدينا . ( )
٢- يمكننا تغير ريشه المثقب اثناء توصيله بالكهرباء . ( )
٣- أثناء ثقب قطعه من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. ( )
٤- ارتداء نظارة السلامة ضرورى عند القيام بنشر الخشب . ( )
٥- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد. ( )
٦- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن تكون النوافذ .... عند القيام بعمليه الطلاء.

أ- مغطاة ب- مفتوحة ج- مغلقة د- محكمة

٢- يجب استخدام النظارات الواقيه عند القيام بـ ....

أ-عمل العصائر ب- اعمال النجارة ج- الطهى د- جميع ما سبق

٣- عند حمل الآلات الحادة الثقيله اثناء العمل يمكن الاستعانه بـ.............

أ- شخص بالغ ب- مسامير ج- نظارات واقيه د- اطفال

٤- يجب اتباع مايلى عند تغير ريشه المثقب ماعدا ....

أ- عدم امرار السلك فى الكهرباء ب- ابعاده عن الماء ج- عدم توصيله بالكهرباء د- جميع ما سبق

٥- يجب وضع .... لتهويه الغرفه عند الطلاء

أ- سخان ب- غساله ج- مروحه د- دفاية

٦- يجب أن نرتدي .... السلامة لحماية الأعين عند استخدام الخشب.

أ – ساعات ب- نظارات ج- قبعات د- حقائب

٧- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح .... وتوضع مروحة لتهوية الغرفة.

أ- الكراسات ب- التلفاز ج- النوافذ د- الكتب

٨- يجب عدم وضع ايدينا بالقرب من شفرة أو ريشة .... عندما يقطع الخشب.

أ- المسمار ب- الشاكوش ج- المفك د- المثقاب

٩- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح النوافذ وتوضع .... لتهوية الغرفة.

أ- مروحة ب- التلفاز ج- أقلام د- حقيبة

١٠- يجب أن نرتدي النظارات الواقية للأعين للوقاية من تناثر .... الخشب.

أ- ضوء ب- سماد ج- سوس د- نشارة

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٩: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الاسعافات الاوليه للشخص المصاب . ( )
٢- تستخدم حقيبه الاسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. ( )
٣- وضعيه الافاقه مناسبه للاشخاص المصابة بنزيف. ( )
٤- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الاسعاف عند الاصابه الخطيرة . ( )
٥- يجب الضغط برفق على الجرح الى ينزف بقطعه قماش نظيفه . ( )
٦- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعى ويتنفس. ( )
٧- يجب التخطيط للتدخل عند اصابه شخص باصابه خطيرة . ( )
٨- لا يمكن علاج الجروح الطفيفه الا بالذهاب الى المستشفى. ( )
٩- تنظيف الجرح من اساسيات وقف النزيف ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- اولى الخطوات التي يجب القيام به في حالة طوارئ صحية.
أ- تقدير الوضع ب- تقييم الوضع ج- التخطيط للتدخل د- الإسعافات الاولوية

٢- في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟
أ- تقدير الوضع ب- تقييم الوضع ج- التخطيط للتدخل د- الإسعافات الاولوية

٣- يتم وضع الشخص .... في وضعيه الافاقه
أ- فاقد الوعى ولكنه يتنفس ب- المصاب بنزيف ج- فاقد الوعى ولا يتنفس د- المتوفي

٤- اى العبارات الاتيه لا تعتبر من الخطوات اللازمه عند تقديم الاسعافات الاوليه.
أ- عدم التحقق من نوع الاصابه ب- الضغط بقوه على الجرح - تضميد الجرح
ج- مساعدة الشخص على التنفس د- جس النبض

٥- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند اصابه شخص اصابه خطيرة
أ- الشرطة ب- المطافي ج- الاسعاف د- خدمة العملاء

٦- اذا كان الشخص فاقدا للوعى ولكنه يتنفس فوضعيه .... ستساعده على التنفس
أ- الافاقه ب- نصف جلوس ج- الجانبيه د- ضغطات البطن

٧- استخدم .... البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم رأسه.
أ- الركبة ب- الشعر ج- العين د- الأنف

٨- علاج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة .... الأولية.
أ- الفاكهة ب- المدرسة ج- الإسعافات د- السفر

٩- إذا كانت الاصابة خطيرة يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة ....

أ - المطافي ب- الإسعاف ج- البضائع د- المثلجات

١٠- علاج الإصابات و .... الطفيفة بإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

أ- البكتريا ب- الانفعالات ج- المشكلات د- الجروح

١١- استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم .... المصاب.

أ- قلب ب- رأس ج- فم د- الأنف

المحور الثالث : أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة: د. محمد أحمد غنيم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- درس الدكتور غنيم جراحة القلب والرئة. (   )

٢- يعد مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى. (   )

٣- يقدم مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضي. (   )

٤- قام دكتور غنيم بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976. (   )

٥- حصل دكتور غنيم على العديد من الجوائز المحلية والعالمية . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي

أ- جراحة المسالك البولية ب- جراحة القلب ج- جراحة الكبد د- جراحة السرطان

٢- قام دكتور غنيم ١٩٨٣ بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC في .... ،

أ- جامعة القاهرة ب- جامعة عين شمس ج- جامعة المنصورة د- جامعة الاسكندرية

٣- هي نوع من الخلايا التي تنشيء جميع أنواع الخلايا الأخرى، مثل خلايا الكبد أو الكلى

أ- الخلايا الجذعية ب- الخلايا الحسية ج- الخلايا البصرية د- الخلايا العصبية

٤- حصل دكتور .... على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية، في مصر عام ١٩٩٧.

أ- محمد غنيم ب- مجدي يعقوب ج- مصطفى السيد د- احمد المستجير

٥- أسس الدكتور محمد أحمد غنيم مركز أمراض الكلي والمسالك البولية في جامعة...............

أ - المنصورة ب- الأمريكية ج- الكندية د- السودان

٦- أجري الدكتور محمد أحمد غنيم بحوث متقدمة في العلوم ....

أ- الهندسية ب- الفلكية ج– الفنية د- الجراحية

٧- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية الطب في جامعة...............

أ- حلوان ب- القاهرة ج– الفيوم د- عين شمس

٨- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية لزراع .... في مصر.

أ- القلب ب- الأسنان ج- الكلي د- الشعر

٩- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة الدولة التقديرية في العلوم .... عام ١٩٩١.

أ- الزراعية ب- الطبية ج– القانونية د- الجغرافية

١٠- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية .... في جامعة القاهرة.

أ- الطب ب- الهندسة ج - الحقوق د- الزراعة

١١- درس الدكتور محمد أحمد غنيم الجراحة بالإضافة إلي ....

أ- جراحة القلب ب- جراحة الفم ج- جراحة العظام د- جراحة المسالك البولية

١٢- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بتأسيس مركز أمراض .... والمسالك البولية.

أ- الأسنان ب- القلب ج- الكلي د- العين

١٣- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة .... في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧.

أ - الدولة التقديرية ب- نوبل ج - الموظف المثالي د- الأولمبية

١٤- الدكتور محمد أحمد غنيم عضو في جمعية جراحة الأورام ....

أ- بالصين ب- بأمريكا ج- بالهند د- بتونس

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ١١: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم . (   )

٢- لاتوجد علاقة بين كثرة تناول السكر ومرض السكري. (   )

٣- يقي اتباع نظام غذائي صحي من أمراض السكر والضغط ويوفر الطاقة . (   )

٤- استخدام المكونات المحلية لا يساعد في دعم الاقتصاد المحلي. (   )

٥- تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي أمران ضروريان لمصر. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال درست التنمية الاقتصادية في أمريكا .

أ- السيدة مابولو   ب- وصفية نزرين   ج- انيقا اولاه   د- روزم مورتون

٢- يشمل .... تقليل معدل استهلاك الملح والسكر والدهون

أ- النظام النباتي   ب- النظام النباتي الصرف   ج- النظام الغذائي الصحي   د- لاشئ مما سبق

٣- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- امراض السكر   ب- امراض القلب   ج- امراض العظام   د- امراض الجلد

٤- كثرة استخدامها .... مضر لصحتنا ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بامراض القلب .

أ- البروتين   ب- الدهون   ج- اللحوم   د- الفيتامينات

٥- .... يجب عليهم ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يوميا.

أ- الشباب   ب- البالغون   ج- الأطفال   د- النساء

٦- يحتاجون .... إلى نصف ساعة يوميا .

أ- الشباب   ب- البالغون   ج- الأطفال   د- النساء

٧- الإفراط في تناول السكر يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- بمرض السكري   ب- بالملل   ج- بالحشرات   د- بارتفاع ضغط الدم

٨- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية الاقتصادية و ....

أ- ريادة الأعمال   ب- المستدامة   ج- الأسرية   د- المحلية

٩- منحت السيدة لويز إيمانويل مابولو لقب أفضل .... شاب لعام ٢٠١٨ .

أ- مغني   ب محامي   ج مزارع   د رياضي

١٠- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع الكاكاو في ....

أ - الصين ب- الفلبين ج - الكويت د- البرازيل

١١- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية و .... ورائدة أعمال .

أ- مزارعة ب- طبيبة ج القانونية د- الجغرافية

١٢- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية ومزارعة و.................... .

أ- رائدة فضاء ب رائدة أعمال . ج - رائدة في الهندسة . د - رائدة في الطب .

١٣- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- بمرض السكري ب بالملل ج- بالحشرات د- بارتفاع ضغط الدم

١٤- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية .... وريادة الأعمال .

أ- الاقتصادية ب- المستدامة ج - الأسرية د- المحلية

١٥- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع .... في الفلبين .

أ - الفاكهة ب- الكاكاو ج- القمح د- البن

١٦- حصلت السيدة لويز إيمانويل مابولو علي جائزة ....

أ- نوبيل ب- الأولمبية ج أبطال الأرض الشباب د- كأس العالم

المحور الرابع : أسئلة الموضوع ١ : تصميم وتنسيق حديقة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لون النبات الازرق يبعث على الاسترخاء. (   )
٢- ليس من الضرورى معرفه نوع التربه لزراعة نباتات الحديقة . (   )
٣- نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب الى الحدائق . (   )
٤- تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة . (   )
٥- معرفه حجم النباتات فى الحديقة قبل زراعتها امر غير ضرورى . (   )
٦- تصمم الحدائق للاستمتاع بالهواء النقي في الحديقة فقط. (   )
٧- تبعث الالوان الدافئة للنباتات على الحيوية والنشاط . (   )
٨- تصدر النافورة صوتا يساعد على الاسترخاء في الحديقة . (   )
٩- يجب اختيار النباتات المناسب زراعتها للتربة الموجودة في الحديقة . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- احد عناصر الحديقه التي تصدر اصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء..
أ- الممرات   ب- البرجولات   ج- النافورة   د- المقاعد

٢- يجب معرفه كل مما يلى لاختيار طراز الحديقه ما عدا.................
أ- نوع الحديقة   ب- الغرض من الحديقة   ج- الكائنات الحية بالحديقة   د- طراز الحديقة

٣- عند زراعة النباتات فى الحديقة يجب معرفه .... المنطقه.
أ- شكل   ب- مناخ   ج- طراز   د- مساحة

٤- اللون .... لا يعتبر من الوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة
أ- الاحمر   ب- البرتقالي   ج- الاخضر   د- الارزق

٥- من امثلة الوان النباتات الباردة اللون ....
أ- الاحمر   ب- البرتقالي   ج- الاخضر   د- الاصفر

٦- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل الممرات و................ في تصميم الحديقة .
أ - المأكولات   ب الطائرات   ج- المشروبات   د- البرجولات

٧- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين .... والأخضر تبعث علي الاسترخاء.
أ- الأسود   ب- البني   ج - الرمادي   د- الأزرق

٨- لا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبني ....
أ- غالي   ب- صغير   ج- حديث   د- قديم

٩- تتحقق من المناطق التي تصل إليها .... وذلك لنمو النباتات جيداً .
أ- أشعة الشمس   ب- وسائل المواصلات   ج المعلومات و المعرفة   د- المأكولات و المشروبات

١٠- تعمل النافورة علي اصدار صوتاً يبعث علي .... و الهدوء.
أ- الاسترخاء   ب- الازعاج   ج الخوف   د- الضوضاء

١١- يتم إختيار طراز يتناسب مع .... والبيئة المحيطة .
أ- المباني   ب- الملابس   ج - الحقيقة   د- الطعام

١٢- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق و .... تبعث علي الاسترخاء.

أ- الأسود ب- البني ج - الرمادي د- الأخضر

١٣- يجب التعرف علي أنواع التربة وأنواع النباتات والأشجار التي تنمو افضل في .... المنطقة.

أ- مصانع ب- نهر ج- مناخ د- منازل

١٤- تعمل .... علي اصدار صوتاً يبعث علي الاسترخاء والهدوء.

أ - السيارات ب- النافورة ج- الحيوانات د- الطائرات

١٥- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل .... و البرجولات في تصميم الحديقة .

أ- المأكولات ب- القطارات ج- المشروبات د- الممرات

المحور الرابع : أسئلة الموضوع ٢ : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- هويه العلامة التجاريه تعبر عن الطريقة التي يرى بها العالم . (   )
٢- لايلزم ان تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج. (   )
٣- تساعد الاضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء . (   )
٤- يفضل استخدام العديد من الألوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب الانتباه . (   )
٥- يجب ان تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم. (   )
٦- يجب ان تكون هوية العلامة التجارية قوية ليثق فيها العملاء . (   )
٧- التصميم المعقد للعلامة التجارية يرسل رسالة واضحة للعملاء عن المنتج . (   )
٨- التسويق البصرى يتمثل فى الالوان والعلامات التى تلفت انتباه العملاء للمنتج . (   )
٩- استخدام الالوان المعقدة فى العلامة التجارية للمنتج يساعد على ايصال الرسالة المرغوبه للمنتج . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب ان يتوافر .... فى تصميم العلامة التجارية لتسويق السلع بشكل جيد
أ- الشكل المعقد ب- الشكل البسيط ج- الالوان المتعددة د- جميع ما سبق

٢- يتمثل التسويق البصرى فى جميع مايلي ماعدا ....
أ- الاضاءة ب- الالوان ج- الموسيقى د- اللافتات

٣- من مبادى التصميم الجيد للعلامة التجارية ان يكون ....
أ- معقد ب- بسيط ج- غير واضح د- جميع ما سبق

٤- يعد اسلوب الهرم هو الاكثر استخداما فى .... السلع.
أ- ترويج ب- حفظ ج- صناعه د- جميع ما سبق

٥- تقوم .... بجذب انتباه العميل الى علامة تجارية معينه على احد الرفوف.
أ- الاضاءة ب- اللافتات ج- كتله اللون د- جميع ما سبق

٦- يعتبر اختيار .... من العوامل التي تحدد وتبرز الطابع الرسمى للعلامة التجارية
أ- الحجم ب- الألوان ج- الشكل د- جميع ما سبق

٧- تساعد طريقة عرض السلع على التسويق .... وجذب العملاء
أ- البصرى ب- السمعي ج- الحسي د- جميع ما سبق

٨- استخدام اسطوانات عرض السلع بشكل .... يوفر رؤيه جيدة للعملاء ويشجعهم على الشراء.
أ- مثلثي ب- دائري ج- هرمى د- جميع ما سبق

٩- يجب أن توضح .... هويه العملاء المستفادين من المنتج.
أ- العلامة التجارية ب- العبوات ج- الإعلانات د- جميع ما سبق

١٠- يجب ان تكون العلامة التجارية .... لايصال الرسالة المرغوبه دون تشتيت العملاء.
أ- معقدة ب- متنوعة ج- بسيطة د- جميع ما سبق

١١- كتلة .... تجذب انتباه العميل إلي علامة تجارية معينة علي رف ما.
أ- اللون ب- الحديد ج- الرمال د- الأشجار

١٢- المعروضات الهرمية أو............ توفر ميزة إبراز المنتجات..
أ- الفاسدة ب- الأسطوانية ج- المملحة د- القديمة

١٣- توجه اللافتات الرسائل المتعلقة بهوية ....

أ- الاسترخاء　　ب- المتصل　　ج- العلامات التجارية　　د- الضوضاء

١٤- تستخدم الشركات أساليب التصميم و التسويق .... للترويج.

أ- الأسود　　ب- المائي　　ج- البصري　　د- الشمسي

١٥- توجه .... الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ-السيارات　　ب- النافورة　　ج- الحيوانات　　د- اللافتات

١٦- المعروضات .... أو الأسطوانية توفر ميزة ببرا المنتجات.

أ- الهرمية　　ب- الغالية　　ج- القديمة　　د- الجديدة

المحور الرابع: أسئلة الموضوع ٣: عناصر العرض المسرحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الاضاءة القوية على المسرح تعطى احساسا بالغموض. ( )
٢- يشمل الديكور الاثاث والاكسسوارات والمناظر المستخدمة في المسرح. ( )
٣- لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور . ( )
٤- يجب أن تصمم ازياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات . ( )
٥- يجب ان تتناسب عناصر المسرح مع اسلوب الانتاج وتعززه . ( )
٦- تساعد اضاءه المسرح على توفير جو متوازن اثناء العمل . ( )
٧- من عناصر العمل المسرحى الديكور والموسيقى . ( )
٨- يجب اختيار الصوت فى المسرحيه بعنايه لتعزيز العمل الفنى . ( )
٩- يجب استخدام مجموعه من العناصر لانتاج العمل المسرحى بشكل جيد . ( )
١٠- الهدف من الاضاءة داخل المسرح هو الاشارة الى وقت معين من اليوم . ( )
١١- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها . ( )
١٢- الازياء التي يتم تصميمها للعمل المسرحي لها تأثير سمعي كبير . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تستخدم العروض .... من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.
أ- القليل ب- الكثير ج- كلاهما د- لاشئ مما سبق

٢- يمكن لها المساعدة في وصف نوع معين من الشخصيات.
أ- الديكور ب- الصوت ج- الموسيقى د- الأزياء

٣- صوت زقزقة العصافير يساعد على الشعور بالتواجد في ....
أ- إحدى الحدائق ب- منزلك ج- قلب الصحراء د- في البحر

٤- يشمل تصميم الازياء .... وكل ما يستخدمه الممثل على المسرح.
أ- الصوت ب- الموسيقى ج- الشعر المستعار د- الضوء

٥- الاضاءة المنخفضه على المسرح تعطي شعورا بـ.............
أ- القوة ب- العنف ج- الغموض د- النوم

٦- تعد .... من عناصر العرض المسرحى.
أ- الصوت ب- الحركه ج- الظلام د- جميع ما سبق

٧- يتضمن .... تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها
أ- الديكور ب- تصميم الازياء ج- الاضاءة د- الصوت

٨- الضوء الأزرق في المسرح له تأثير.................. .
أ- هادى ب- مزعج ج- نهارى د- نشاط

٩- يشمل .... كل ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل الاكسسوارات ومستحضرات التجميل
أ- الاضاءه ب- تصميم الازياء ج- الديكور د- الموسيقى

١٠- جميع مايلي من عناصر الديكور ماعدا ....
أ- المنصات المرتفعه ب- المناظر ج- الشعر المستعار د- الأثاث

١١- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس و.................. و الإكسسوارات.
أ - النباتات ب- الطائرات ج- السماد د- الشعر المستعار

١٢- يمكن استخدام .... بعدة طرق ؛ وذلك اعتمادا علي الزاوية التي تم ضبطها عليها.

أ- الإضاءة ب- وسائل المواصلات ج- المعلومات و المعرفة د- المأكولات و المشروبات

١٣- يمكن استخدام الإضاءة بعدة طرق ؛ وذلك اعتمادا علي ....التي تم ضبطها عليها.

أ- الزاوية ب- الملابس ج- الحقيقة د- الطعام

١٤- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس والشعر المستعار و ....

أ- القطارات ب- الإكسسوارات ج- الحشرات د- الطائرات

المحور الرابع: أسئلة الموضوع ٤: فن التطريز

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس. ( )
٢- لا يعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث . ( )
٣- استطيع التعبير عن الافكار المختلفه باستخدام التطريز. ( )
٤- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه او غير متساويه. ( )
٥- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرفيه تمهيدا لحشوها هي غرزة السراجة . ( )
٦- يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها. ( )
٧- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الابرة والخيط. ( )
٨- يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة. ( )
٩- التصميمات المطرزة المصرية تعد جزءا مهما من تراثنا. ( )
١٠- تستخدم غرزة الفرع لاصلاح الملابس. ( )
١١- غرزة السراجة تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه فقط . ( )
١٢- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرافيه تمهيدا لحشوها هي غرزة الفرع. ( )
١٣- لا توجد انواع مختلفه من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيم و ....

أ- الرموز القديمة ب- الرموز الغربية ج- الرموز الحديثة د- الرموز المتطورة

٢- يمكن تطريز القماش باستخدام جميع مايلي ماعدا ....

أ- الابره ب- الخيط ج- القلم د- اللؤلؤ والترتر

٣- تم الاعتماد على استخدام ادوات بسيطه لتزيين الملابس قديما مثل ....

أ- ماكينه الطباعه ب- الابرة ج- المسطرة د- ماكينات الخياطة

٤- تعد غرزة .... من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة و التي تستخدم في خياطة قطع القماش

أ - السلسلة ب- الحشو ج- التريكو د- السراجة

٥- التطريز حرفة تقليدية لتزيين .... باستخدام إبرة و خيط .

أ- الأشجار ب- القماش ج- السيارات د- الطعام

٦- يعد فن .... حرفة لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط ونفس الاختيارات .

أ- النحت ب- الرسم ج- التطريز د- الغناء

٧- يتم استخدام التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض ....

أ- قانونية ب- ثقافية ج- حربية د- زخرفية

٨- تعد غرزة السراجة من غرز .... الرئيسية البسيطة.

أ- الخياطة ب- التريكو اليدوي ج- التريكو الألي د- الكروشيه

٩- تعد غرزة .... من غرز التطريز التي تستخدم لعمل خط رفيع .

أ- القرع ب- الكروشيه ج- التريكو د- السراجة

١٠- التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام .... و خيط.

أ- مفك ب- إبرة ج- شاكوش د- منشار

١١- يتم استخدام التطريز لتزيين و زخرفة .... وإيصال أفكار معينة .

أ - الاشجار ب- السيارات ج- الطعام د- المنسوجات

١٢- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة و ....

أ- الطعام ب- الصفات ج- الحياة اليومية د- اللغات

١٣- غرزة .... تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية .

أ- التريكو ب- المارجريت ج- السراجة د- رجل الغراب

المحور الرابع: أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة : نجيب محفوظ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب . ( )
٢- كان محفوظ يؤمن بأهمية الرسم والموسيقى كضرورة لحياتية. ( )
٣- بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط. ( )
٤- قام محفوظ بتجسيد روح المجتمع الغربي في رواياته. ( )
٥- تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. ( )
٦- تم وصف أعماله بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر. ( )

الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.
أ- نبيل فاروق ب- نجيب محفوظ ج- أنيس منصور د- طه حسين

٢- بدأ شغف محفوظ .... في عمر مبكر جدا وقام نجيب محفوظ بكتابة أكثر من مائة قصة قصيرة.
أ- بالكتابة ب- بالقراءة ج- بالرسم د- بالغناء

٣- حصل نجيب محفوظ على .... في عام ١٩٨٨ وأصبح أول كاتب عربي يحصل عليها.
أ- قلادة العلوم ب- قلادة النيل ج- جائزة نوبل للآداب د- وسام الجمهورية

٤- إحدى أشهر روايات محفوظ وقد صور أفكار ومشاعر المصريين المعاصرين.
أ- رواية أفراح القبة ب- رواية بين القصرين ج- رواية زقاق المدق د- اللص والكلاب

٥- تخرج نجيب محفوظ من كلية .... قسم فلسفة بجامعة فؤاد .
أ - الحقوق ب- الهندسة ج- الطب د- الأداب

٦- قام نجيب محفوظ بكتابة مائة قصة قصيرة و .... رواية.
أ- ثلاثين ب- خمسة ج- ألف د- سبعة عشر

٧- كانت رواية نجيب محفوظ الأولي .... وتدور أحداثها في مصر القديمة.
أ- اللص والكلاب ب- بين القصرين ج- حكمة خوفو د- السكرية

٨- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي .... في مدينة القاهرة .
أ- المعادي ب- السيدة زينب ج- الجمالية د- عابدين

٩- من أقوال نجيب محفوظ : (لن نتطور حتي نقبل أن .... ضرورة حياتية).
أ- القراءة ب- الطعام ج- الصيد د- النوم

١٠- أصبح نجيب محفوظ أول كاتب عربي يحصل علي جائزة .... للآداب .
أ- كأس العالم ب- نوبل ج- الاوسكار د- اولمبية

المحور الرابع: أسئلة الموضوع ٦: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن للطلاب حماية الحيوانات البرية التي يحبونها اذا اكتسبوا المعرفة الكافية للحفاظ على الحياة البرية.(   )
٢- لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. (   )
٣- يحول مودومبا الإسلاك الخطرة للفخاخ الى قطع فنية على شكل حيوانات. (   )
٤- يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. (   )
٥- لا يعد المصريون القدماء علامة راسخة للفنانين المصريين. (   )
٦- يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.
أ- مورتشيسون الوطني   ب- جزيرة بالاوان   ج- وادي الحيتان   د- انطونيادس

٢- منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.
أ- Snares to Wares   ب- اليونيسكو   ج- افريقيا الام   د- انترنت اوف الفنت

٣- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة التي كان من الممكن إلقاؤها في أماكن تجميع النفايات، وتحويلها إلى....
أ- أجهزة منزلية   ب- سجاد وأكياس   ج- ملابس   د- طعام

٤- الدكتور توتيلو مودومبا هو عالم ....
أ- فيزياء   ب- أحياء   ج- رياضيات   د- كيمياء

٥- حصل الدكتور توتيلو مودومبا علي درجة الدكتوراه في مجال .... والحياة البرية.
أ- الثروات السمكية   ب- المواصلات   ج- المعلومات   د- الذكاء الاصطناعي

٦- تركزت أبحاث الدكتور توتيلو مودومبا علي تحديد التهديدات الرئيسة ....
أ- للفيل الهندي   ب- النعام الأسيوي   ج- للصقر المصري   د- للأسد الإفريقي

٧- التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو .... و الفخاخ السلكية .
أ- الأنهار   ب- المبيدات   ج- المصائد   د- الأسمدة

المحور الثالث : أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- المكسرات من البدائل النباتيه التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. (ص)
٢- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (ص)
٣- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (خ)
٤- الافراط في تناول الفاكهه يسبب امراض القلب. (خ)
٥- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . (ص)
٦- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الباذنجان من مصادر البروتينات ....
أ- النباتية   ب- الحيوانية   ج- الدهنية   د- الصناعية

٢- تحتوي .... على دهون غير صحية.
أ- اللحوم   ب- البقوليات   ج- الخضروات   د- العصائر

٣- الاشخاص الذين يأكلون البيض يطلق عليهم ....
أ- النباتيون المتوازنون   ب- النباتيون الصرف   ج- كلاهما   د- لاشئ مما سبق

٤- تعتبر .... من البدائل النباتيه المفيدة للجسم.
أ- اللحوم   ب- البقوليات   ج- الخضروات   د- العصائر

٥- الوجبه .... يجب ان تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني
أ- السريعه   ب- المغذيه   ج- المخزنه   د- النباتية

٦- يمكن لبعض .... ان تساعد على الوقايه من هشاشة العظام وفقر الدم
أ- الخضراوات الورقيه   ب- اللحوم   ج- الدهون   د- العصائر

٧- من امثله المصادر .... اللحوم او المأكولات البحرية او البيض
أ- النباتي   ب- النباتي الحيواني   ج- الحيواني   د- جميع ما سبق

٨- يمكن ان يسبب العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب والسمنة المفرطة.
أ- الدهون الصحيه   ب- الدهون الغير صحيه   ج- النباتات   د- لاشئ مما سبق

٩- نجد البروتين النباتي في ....
أ- المكسرات   ب- اللحوم   ج- الاسماك   د- النبات

١٠- يعد .... نوعا من البروتين الحيواني
أ- الفول   ب- البندق   ج- اللبن   د- المكسرات

١١- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب .
أ- الفاكهه   ب- المنتجات الحيوانية   ج- البقوليات   د- الخضراوات

١٢- الوجبه النباتيه الصرف تحتوى على ....
أ- اللحوم   ب- الارز   ج- البيض   د- اللبن

١٣- تعتبر .... من البدائل النباتية .
أ- اللحوم المشويه   ب- الحبوب الكامله   ج- الاجبان البيضاء   د- اللبن

١٤- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....
أ-الاسترخاء   ب- الحزن   ج- الغضب   د- النوم

١٥- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية

أ-البسله   ب- البيض   ج- الخس   د- الفول

١٦- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني .

أ- اعلى   ب- متساويه   ج- اقل   د- لاشئ مما سبق

١٧- يمكن لبعض الخضراوات الورقية أن تساعد في السيطرة علي ضغط ....

أ- الدم   ب- الماء   ج- الجو   د- اليد

١٨- الحبوب تحتوي علي نسبة عالية من البروتين و ....

أ- الماء   ب- الفيروسات   ج- السماد   د- الألياف

١٩- من الضروري تناول منتجات الالبان و .... للحصول علي جسم صحي.

أ-الوجبات السريعة   ب- العسل   ج- المياة الغازية   د- الدهون

٢٠- المنتجات الحيوانية تحتوي علي دهون غير صحية قد تسبب الاصابة بأمراض القلب و .... المفرطة.

أ- القصر   ب- السمنة   ج- النوم   د- الطول

٢١- تتطلب الوجبة المغذية التوازن بين .... الحيواني و النباتي.

أ- البروتين   ب- السكر   ج- الملح   د- السماد

٢٢- البقوليات هي أفضل مصدر .... النباتي .

أ- للبكتريا   ب- للبروتين   ج- للفطريات   د- للفيروسات

٢٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون لا يأكل .... ولكن يأكلون البيض.

أ- الخضراوات   ب- الفاكهه   ج- اللحوم   د- الملح

٢٤- بدائل اللحوم من النباتات تحتوي علي نسبة .... من البروتين .

أ – أقل   ب- أعلي   ج- متساوية   د- متغيرة

٢٥- المكسرات هي مصدر جيد للبروتين و.................. والأملاح المعدنية والدهون الصحية.

أ- الفيتامينات   ب- الطعام   ج- الخضراوات   د- الفيروسات

٢٦- الفواكه والخضراوات مصدر ممتاز .... ويمكن أن تساعد في عملية الهضم .

أ- الفيروسات   ب- للامراض   ج- للألياف   د- للمشكلات

المحور الثالث : أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه. (خ)
٢- الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. (ص)
٣- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. (ص)
٤- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا. (ص)
٥- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعه . (ص)
٦- يفضل تناول الأطعمة المقليه لانها صحيه. (خ)
٧- تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه. (خ)
٨- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا . (خ)
٩- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون. (ص)
١٠- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (خ)
١١- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .
أ- الشاي ب- الماء ج- اللبن د- العصير

٢- تعد .... من الوجبات السريعة .
أ- المحشى ب- البيتزا ج- الخبز د- الملوخية

٣- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
أ- الوجبات السريعة ب- الوجبات الصحية ج- الوجبات النباتية د- الوجبات المفيدة

٤- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان
أ- البيتزا ب- الدبل برجر ج- المحشي د- الدجاج المقلي

٥- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات ....
أ- النباتية ب- الصحية ج- السريعه د- المفيدة

٦- الافراط في شرب .... يعرضك للاصابة بهشاشة العظام
أ- المشروبات الغازية ب- المصادر الطبيعيه ج- الشاي د- العصائر

٧- شرب الشاى بعد الاكل مباشره يسبب الاصابه ....
أ- الصداع ب- البرد ج- الانيميا د- الصداع

٨- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبه السريعه ب- الوجبه الخفيفه ج- الوجبه الصحيه د- الوجبات المفيدة

٩- يظهر الاشخاص فى اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ- سعداء ب- نائمين ج- غاضبين د- حزينين

١٠- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية
أ- الصحيه ب- المشويه ج- السريعه د- المفيدة

١١- تناول وجبات تحتوى على نسبه عاليه من .... يضر بصحه الانسان
أ- الالياف ب- الفيتامينات ج- الدهون د- المعادن

١٢- كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .

أ- الفاكهه   ب- الدجاج المقلى   ج- البرجر المقلى   د- البيتزا

١٣- يؤدي شرب الشاي بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم ....

أ - للهواء   ب- للحديد   ج- للكبريت   د- للرمل

١٤- يرتبط تناول الأطعمة المقلية علي الدوام بأمراض .... والسكتة الدماغية .

أ- القلب   ب- الأذن   ج- الشعر   د- القدم

١٥- ساندويتش البرجر و.............. يعتبران من الوجبات السريعة .

أ- البيض   ب- البيتزا   ج- العسل   د- الفلفل الأخضر

١٦- تحتوي .... علي نسبة عالية من السكريات .

أ- المياه   ب- الألبان   ج- المشروبات الغازية   د- القهوة

١٧- قلة امتصاص الحديد بالجسم يسبب ....

أ- الانيميا   ب- الشبع   ج- العطش   د-الجوع

١٨- ساندويتش......... يعتبر من الأطعمة الغذائية السريعة .

أ- البرجر   ب- البيض   ج- الفلفل الأخضر   د- حبوب الشوفان

١٩- تتميز الوجبات السريعة بأنها .... التحضير.

أ- كبيرة   ب- سريعة   ج- طويلة   د- بطيئة

٢٠- الوجبات السريعة تحتوي علي الكثير من .... الحرارية.

أ- الأشعاعات   ب- الأضاءة   ج- السعرات   د- الأجسام

٢١- يؤدي شرب .... بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم للحديد.

أ- الماء   ب- الشاي   ج- العصير   د- اللبن

٢٢- تحتوي المشروبات الغازية علي نسبة عالية من ....

أ- التوابل   ب- الملح   ج- الخضراوات   د- السكريات

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء . (خ)

٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . (ص)

٣- يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه . (خ)

٤- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه . (خ)

٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه . (ص)

٦- درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . (ص)

٧- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- وضع صوره الشهادة .... يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف

أ الجامعيه   ب- الصحيه   ج- العلميه   د- التذكارية

٢- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

أ- الابداعي   ب- العميق   ج- الناقد   د- العلمي

٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.

أ- أكياس   ب- عبوات   ج- صناديق   د- زجاجات

٤- خزائن الطعام ذات الواجهه الزجاجيه تحمى الطعام من التعرض لـ....................

أ- الحشرات   ب- الأطفال   ج- الماء   د- الحيوانات

٥- وضع الطعام في خزائن ذات واجهه .... ليحمى الطعام من الحشرات .

أ- خشبيه   ب- زجاجيه   ج- مكشوفه   د- بلاستيكية

٦- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعه   ب- ورق المجلات   ج- اكياس التغليف   د- ورق الكلك

٧- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على .... الانتباه

أ- جذب   ب- تشتيت   ج- توزيع   د- ينفر

٨- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف

أ- الفاسد   ب- غير الصحي   ج- الصحى   د- التالف

٩- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه

أ- عاليه   ب- منخفضه   ج- مناسبه   د- باردة

١٠- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعي   ب- العميق   ج- الناقد   د- العلمي

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. (خ)

٢- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. (ص)

٣- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي. (ص)

٤- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. (خ)

٥- الشراب الصناعى يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. (ص)

٦- العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب ....

أ- الطبيعي المعلب ب- الطبيعي الطازج ج- الصناعي - الفاسد د- الصناعي

٢- تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

أ- المصانع ب- النوادى ج- المستشفيات د- المحلات

٣- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا

أ- الصناعي الفاتح ب- الطبيعى المعلب ج- الطبيعي الطازج د- المشروبات الغازية

٤- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .

أ- الغازيه ب- الصناعيه المعلبه ج- الطبيعيه الطازجه د- الطبيعي المعلب

٥- تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير ....

أ- الصناعى ب- الطبيعي ج- غير الصحي د- الغازية

٦- .... يكون فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا.

أ- الطبيعي المعلب ب- الطازج ج- الصناعى المعلب د- المشروبات الغازية

٧- شراب البرتقال الطبيعي المعلب مصنوعاً من عصير البرتقال والماء والسكر و...................... .

أ - السماد ب- المواد الحافظة ج- الخشب د- الورق

٨- الشراب ....لا يحتوي علي شراب برتقال طبيعي .

أ- الطبيعي ب- المقطع ج- الصناعي د- المعلب

٩- يحتوي شراب البرتقال الطبيعي الطازج على أجزاء من............... البرتقال.

أ- سماد ب- لب ج- قشر د- شجرة

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق. (ص)
٢. غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضروريه لحماية المنتج . (ص)
٣. تعبئه المشروبات في الزجاجات هى المرحله الاولى في عمليه التصنيع . (خ)
٤. اضافه المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضرورى . (خ)
٥. احدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهه. (ص)
٦. يتم تعقيم الزجاجات بواسطه آلات خاصه. (ص)
٧. عدم ترك العصير المنسكب على الارض احد احتياطات السلامة في المصنع . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....

أ- حافظه   ب- طبيعيه   ج- صلبه   د- لب

٢- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهه ولا يحتوى على اجزاء منها .

أ- الطبيعى الطازج   ب- الصناعي   ج- الطبيعي المعلب   د- المشروبات الغازية

٣- يجب .... العصير لقتل الميكروبات

أ- تجميد   ب- شرب   ج- تسخين   د- تبريد

٤- عند اضافه ....الى الشراب لابد ان يكون العصير ساخنا .

أ- السكر   ب- البهارات   ج- القرفه   د- الملح

٥- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها

أ- عصر   ب- تخمر   ج- تبخر   د- تجمد

٦- عند تحضير العصير الطبيعى يجب اولا .... الفاكهه .

أ- غسل   ب- تخزين   ج- هرس   د- تصفية

٧- نحتاج الى .... العصير لازاله اللب والقشرة والبذور.

أ- تصفيه   ب- غليان   ج- تخزين   د- تبريد

٨- اضافه .... للشراب تعمل على اطاله فتره صلاحيته.

أ- الملح والسكر   ب- المواد الحافظة   ج- المواد الصلبه   د- الماء

٩- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....

أ- البكتريا   ب- التلوث   ج- الذباب   د- التجمد

١٠- تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .

أ- تعقيمها   ب- تفريغها   ج- ملؤها   د- تبريدها

١١- عند تحضير العصير الطبيعى ترسل الفاكهه من خلال الالات التى تقوم بـ ....

أ- هرس   ب- غسلها   ج- تنظيفها   د- تجميد

١٢- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....

أ- الحرارة العاليه   ب- المواد الحافظه   ج- الفاكهة   د- الحرارة المنخفضة

١٣- يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر و................ لحماية المنتج من التلوث.

أ- جواهر   ب- ساعات   ج- حقيقة   د- قفازات

١٤- تعقم إحدي الآلات الزجاجات لقتل ....

أ- الحشرات   ب- الذباب   ج- الميكروبات   د- الاعداء

١٥- يحرصوا العمال علي تجنب .... عند استخدام الحرارة العالية .

أ- الحروق   ب- الماء   ج- الطعام   د- السم

١٦- يتم صناعة المشروبات من نكهة الفاكهة و .... في مصر.

أ- الزهور   ب- المخبوزات   ج- التوابل   د- الملابس

١٧- يتم ارسال الفاكهة عبر .... متحركة من خلال الآلات التي تهرس الفاكهة .

أ-الانترنت   ب- البرد   ج- الطائرة   د- سيور

١٨- يرتدي عمال المصنع .... وقفازات لحماية المنتج من التلوث.

أ-جوارب   ب- غطاء الشعر   ج- حقيبة   د- قميص

١٩- يوجد بالمصنع آلة تقوم بتصفية العصير وإزالة اللب و .... والبذور

أ-السعر   ب- السماد   ج- القشرة   د- التربة

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . (خ)

٢- يدخل اللبن فى صناعه العديد من المنتجات مثل الزبادي. (ص)

٣- الابقار هي المصدر الوحيد اللبن. (خ)

٤- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها. (ص)

٥- التأكد من تاريخ صلاحيه منتجات الالبان من الأمور الضرورية. (ص)

٦- وجود الرواسب المتجمدة بعد على اللبن تدل على ان اللبن طازج . (خ)

٧- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظه التي تضاف الى اللبن. (خ)

٨- يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة. (خ)

٩- الفورمالين مادة حافظه قويه قد تكون ضارة عند اضافتها للالبان. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يدخل .... في صناعه العديد من المنتجات مثل الجبن .

أ- السمك ب- الخضار ج- اللبن د- البن

٢- يتم غش اللبن عن طريق اضافه .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

أ- السكر ب- الماء ج- الجبن د- البن

٣- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى ....

أ- يتبخر ب- يتخثر ج- يتجمد د- يبرد

٤- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع ....

أ- المادة الدهنيه ب- الماء ج- السكر د- الملح

٥- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها.

أ- العصير ب- السكر ج- اللبن د- الشوكلاتة

٦- يحافظ ....على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قويه.

أ- النشا ب- الفورمالين ج- الماء د- اليود

٧- يمكن الحصول على اللبن من ....

أ- الابقار ب- الدجاج ج- الأرانب د- الحمام

٨- يتم اضافه .... للالبان وهو يعتبر مادة حافظه قويه قد تكون ضارة.

أ- النشا ب- الثلج ج- الفورمالين د- الماء

٩- عند اضافه بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف اليه النشا الى اللون الأزرق.

أ- صبغه اليود ب- حمض الكبرتيك ج- الماء د- السكر

١٠- بعد تسخين اللبن اذا وجدت رواسب .... فهذا يعني ان اللبن غير طازج.

أ- بيضاء   ب- دهنيه   ج- متجبنه   د- متقطعة

١١- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه

أ- الدهنيه   ب- الحافظه   ج- الصلبه   د- المتجمدة

١٢- عند اضافه قطرات من صبغه اليود يتحول اللبن المغشوش الى اللون ....

أ- الازرق   ب- الاحمر   ج- الاصفر   د- الاخضر

١٣- مرحلة .... الزجاجات هى المرحلة الاخيرة في عمليه صنع الشراب .

أ- تعقيم   ب- تعبئه   ج- غلى   د- تبريد

١٤- اللبن يساعد علي .... و حماية جهازنا المناعي .

أ - النمو   ب- السهر   ج- السفر   د- الاشتعال

١٥- يصنع من اللبن الزبادي و ....

أ- الأخشاب   ب- الجبن   ج- الصوف   د- العصير

١٦- يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة ....

أ- الفاكهة   ب- الماء   ج- السماد   د- السمسم

١٧- يمكننا صناعة .... من اللبن.

أ- المربي   ب- الزبادى   ج- التوابل   د- الورق

١٨- من الطرق الضارة في غش اللبن إضافة ....

أ- الماء   ب- النشا   ج- الملح   د- الفورمالين

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٧: سلامة الطعام وحفظه

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عمليه حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. (خ)
٢. التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام . (ص)
٣. المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحه سيئة. (خ)
٤. يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحيه قبل شراء المنتجات . (ص)
٥. يعد التجفيف فى الشمس احد طرق تجفيف الاطعمه في المنزل . (ص)
٦. عند وجود عيوب فى المنتج يجب التوجه للمتجر لاعادة هذا المنتج . (ص)
٧. تتسبب الميكروبات الموجودة فى الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . (ص)
٨. لاطاله فتره صلاحيه الشراب يتم اضافه السكر للشراب. (خ)
٩. لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. (ص)
١٠. حمض الاسكوربيك من المواد الحافظة التى يتم اضافتها لحفظ الطعام . (ص)
١١. يستخدم حمض النتريت او الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. (ص)
١٢. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام . (خ)
١٣. يجب التأكد من تاريخ الانتاج فقط عند شراء اى منتج . (ص)
١٤. يستخدم الملح والسكر فى تخليل الخضراوات وحفظها . (خ)
١٥. تحتاج عمليه تجفيف الطعام الى نسبه رطوبه عاليه. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- عمليه .... تقوم بازاله الرطوبه من الاطعمه

أ- السلق ب- الطهي ج- التجفيف د- التجميد

٢- يكون المنتج الغذائي .... اذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات

أ-غير صحى ب- صحيا ج- طازجا د- صالح

٣- الاخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

أ- زيادة الجودة ب- تماسك القوام ج- نمو البكتيريا د- ترويجه

٤- يعد التمليح احد طرق حفظ ....

أ- الطعام ب- الكتب ج- اللبن د- العصائر

٥- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام

أ- الحافظة ب- السكريه ج- الصلبه د- الغذائية

٦- عمليه تجفيف الطعام تحتاج الى درجة حرارة ....

أ- معتدلة ب- باردة ج- عاليه د- منخفضة

٧- يقوم جهاز .... بارسال مفتشين الى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامه المنتج الغذائي.

أ- الشرطة ب- حماية المستهلك ج- الدولة د- القضاء

٨- ما الدليل على عدم سلامه الطعام عند شرائه ....

أ- رائحته الحادة ب- طعمه الجيد ج- رائحته الجميله د- لاتوجد رائحة

٩- احد طرق تجفيف الطعام فى المنزل هى التجفيف باستخدام ....

أ- البخار ب- الماء ج- الفرن د- المواد الحافظة

١٠- تاريخ ....هى التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج ،وبعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج .

أ- الدرس ب- الميلاد ج- انتهاء الصلاحية د- العمل

١١- المواد الحافظة التي تستخدم لحفظ الطعام مثل حامض الستريك أو .... أو الكبريتيك

أ- النتريت ب- النووي ج- التربة د- المعدة

١٢- أى من هذه الطرق لا يعد صحيحا لحفظ الطعام ....

أ- البسترة. ب- التجفيف ج- التجميد د- التحمير

١٣- مادة .... التي تعد من المواد الأساسية المستخدمة في التخليل .

أ-السكر ب- النشا ج- الملح د- الشاى

١٤- أي من هذه الطرق يعد طريقة صحيحة لحفظ الطعام................. .

أ- القلي ب- التقطيع ج- التسميد د-التحمير

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٨: تفادي المخاطر أثناء العمل

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- عند استخدام الشاكوش يجب ان نحرص على عدم ايذاء ايدينا . (ص)

٢- يمكننا تغير ريشه المثقب اثناء توصيله بالكهرباء . (خ)

٣- أثناء ثقب قطعه من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. (ص)

٤- ارتداء نظارة السلامة ضرورى عند القيام بنشر الخشب . (ص)

٥- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد. (ص)

٦- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن تكون النوافذ .... عند القيام بعمليه الطلاء.

أ- مغطاة　ب- مفتوحة　ج- مغلقة　د- محكمة

٢- يجب استخدام النظارات الواقيه عند القيام بـ ....

أ-عمل العصائر　ب- اعمال النجارة　ج- الطهى　د- جميع ما سبق

٣- عند حمل الآلات الحادة الثقيله اثناء العمل يمكن الاستعانه بـ.............

أ- شخص بالغ　ب- مسامير　ج- نظارات واقيه　د- اطفال

٤- يجب اتباع مايلى عند تغير ريشه المثقب ماعدا ....

أ- عدم امرار السلك فى الكهرباء　ب- ابعاده عن الماء　ج- عدم توصيله بالكهرباء　د- جميع ما سبق

٥- يجب وضع .... لتهويه الغرفه عند الطلاء

أ- سخان　ب- غساله　ج- مروحه　د- دفاية

٦- يجب أن نرتدي .... السلامة لحماية الأعين عند استخدام الخشب.

أ – ساعات　ب- نظارات　ج- قبعات　د- حقائب

٧- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح .... وتوضع مروحة لتهوية الغرفة.

أ- الكراسات　ب- التلفاز　ج- النوافذ　د- الكتب

٨- يجب عدم وضع ايدينا بالقرب من شفرة أو ريشة .... عندما يقطع الخشب.

أ- المسمار　ب- الشاكوش　ج- المفك　د- المثقاب

٩- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح النوافذ وتوضع .... لتهوية الغرفة.

أ- مروحة　ب- التلفاز　ج- أقلام　د- حقيبة

١٠- يجب أن نرتدي النظارات الواقية للأعين للوقاية من تناثر .... الخشب.

أ- ضوء　ب- سماد　ج- سوس　د- نشارة

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ٩: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الاسعافات الاوليه للشخص المصاب . (خ)

٢- تستخدم حقيبه الاسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. (ص)

٣- وضعيه الافاقه مناسبه للاشخاص المصابة بنزيف. (خ)

٤- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الاسعاف عند الاصابه الخطيرة . (ص)

٥- يجب الضغط برفق على الجرح الى ينزف بقطعه قماش نظيفه . (خ)

٦- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعى ويتنفس. (خ)

٧- يجب التخطيط للتدخل عند اصابه شخص باصابه خطيرة . (خ)

٨- لا يمكن علاج الجروح الطفيفه الا بالذهاب الى المستشفى. (خ)

٩- تنظيف الجرح من اساسيات وقف النزيف (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- اولى الخطوات التي يجب القيام به في حالة طوارئ صحية.

أ- تقدير الوضع ب- **تقييم الوضع** ج- التخطيط للتدخل د- الإسعافات الاولوية

٢- في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ- **تقدير الوضع** ب- تقييم الوضع ج- التخطيط للتدخل د- الإسعافات الاولوية

٣- يتم وضع الشخص .... في وضعيه الافاقه

أ- **فاقد الوعي ولكنه يتنفس** ب- المصاب بنزيف ج- فاقد الوعى ولا يتنفس د- المتوفي

٤- اى العبارات الاتيه لا تعتبر من الخطوات اللازمه عند تقديم الاسعافات الاوليه.

أ- **عدم التحقق من نوع الاصابه** ب- الضغط بقوه على الجرح - تضميد الجرح

ج- مساعدة الشخص على التنفس د- جس النبض

٥- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند اصابه شخص اصابه خطيرة

أ- الشرطة ب- المطافي ج- **الاسعاف** د- خدمة العملاء

٦- اذا كان الشخص فاقدا للوعى ولكنه يتنفس فوضعيه .... ستساعده على التنفس

أ- **الافاقه** ب- نصف جلوس ج- الجانبيه د- ضغطات البطن

٧- استخدم .... البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم رأسه.

أ- **الركبة** ب- الشعر ج- العين د- الأنف

٨- علاج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة .... الأولية.

أ- الفاكهة ب- المدرسة ج- **الإسعافات** د- السفر

٩- إذا كانت الاصابة خطيرة يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة ....

أ - المطافي ب- الإسعاف ج- البضائع د- المثلجات

١٠- علاج الإصابات و .... الطفيفة بإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

أ- البكتريا ب- الانفعالات ج- المشكلات د- الجروح

١١- استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم .... المصاب.

أ- قلب ب- رأس ج- فم د- الأنف

المحور الثالث : أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة: د. محمد أحمد غنيم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- درس الدكتور غنيم جراحة القلب والرئة. (خ)

٢- يعد مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى. (ص)

٣- يقدم مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضي. (ص)

٤- قام دكتور غنيم بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976. (ص)

٥- حصل دكتور غنيم على العديد من الجوائز المحلية والعالمية . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي

أ- جراحة المسالك البولية ب- جراحة القلب ج- جراحة الكبد د- جراحة السرطان

٢- قام دكتور غنيم ١٩٨٣ بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC في .... ،

أ- جامعة القاهرة ب- جامعة عين شمس ج- جامعة المنصورة د- جامعة الاسكندرية

٣- هي نوع من الخلايا التي تنشيء جميع أنواع الخلايا الأخرى، مثل خلايا الكبد أو الكلى

أ- الخلايا الجذعية ب- الخلايا الحسية ج- الخلايا البصرية د- الخلايا العصبية

٤- حصل دكتور .... على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية، في مصر عام ١٩٩٧.

أ- محمد غنيم ب- مجدي يعقوب ج- مصطفى السيد د- احمد المستجير

٥- أسس الدكتور محمد أحمد غنيم مركز أمراض الكلي والمسالك البولية في جامعة...............

أ - المنصورة ب- الأمريكية ج- الكندية د- السودان

٦- أجري الدكتور محمد أحمد غنيم بحوث متقدمة في العلوم ....

أ- الهندسية ب- الفلكية ج- الفنية د- الجراحية

٧- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية الطب في جامعة...............

أ- حلوان ب- القاهرة ج- الفيوم د- عين شمس

٨- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية لزراع .... في مصر.

أ- القلب ب- الأسنان ج- الكلي د- الشعر

٩- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة الدولة التقديرية في العلوم .... عام ١٩٩١.

أ- الزراعية ب- الطبية ج- القانونية د- الجغرافية

١٠- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية .... في جامعة القاهرة.

أ- الطب ب- الهندسة ج - الحقوق د- الزراعة

١١- درس الدكتور محمد أحمد غنيم الجراحة بالإضافة إلي ....

أ- جراحة القلب ب- جراحة الفم ج- جراحة العظام د- جراحة المسالك البولية

١٢- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بتأسيس مركز أمراض .... والمسالك البولية.

أ- الأسنان ب- القلب ج- الكلي د- العين

١٣- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة .... في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧.

أ - الدولة التقديرية ب- نوبل ج - الموظف المثالي د- الأولمبية

١٤- الدكتور محمد أحمد غنيم عضو في جمعية جراحة الأورام ....

أ- بالصين ب- بأمريكا ج- بالهند د- بتونس

المحور الثالث : أسئلة الموضوع ١١: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم . (ص)

٢- لاتوجد علاقة بين كثرة تناول السكر ومرض السكري. (خ)

٣- يقي اتباع نظام غذائي صحي من أمراض السكر والضغط ويوفر الطاقة . (ص)

٤- استخدام المكونات المحلية لا يساعد في دعم الاقتصاد المحلي. (خ)

٥- تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي أمران ضروريان لمصر. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال درست التنمية الاقتصادية في أمريكا .

أ- السيدة مابولو   ب- وصفية نزرين   ج- انيقا اولاه   د- روزم مورتون

٢- يشمل .... تقليل معدل استهلاك الملح والسكر والدهون

أ- النظام النباتي   ب- النظام النباتي الصرف   ج- النظام الغذائي الصحي   د- لاشئ مما سبق

٣- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- امراض السكر   ب- امراض القلب   ج- امراض العظام   د- امراض الجلد

٤- كثرة استخدامها .... مضر لصحتنا ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بامراض القلب .

أ- البروتين   ب- الدهون   ج- اللحوم   د- الفيتامينات

٥- .... يجب عليهم ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يوميا.

أ- الشباب   ب- البالغون   ج- الأطفال   د- النساء

٦- يحتاجون .... إلى نصف ساعة يوميا .

أ- الشباب   ب- البالغون   ج- الأطفال   د- النساء

٧- الإفراط في تناول السكر يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- بمرض السكري   ب- بالملل   ج- بالحشرات   د- بارتفاع ضغط الدم

٨- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية الاقتصادية و ....

أ- ريادة الأعمال   ب- المستدامة   ج- الأسرية   د- المحلية

٩- منحت السيدة لويز إيمانويل مابولو لقب أفضل .... شاب لعام ٢٠١٨ .

أ- مغني   ب محامي   ج مزارع   د رياضي

١٠- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع الكاكاو في ....

أ - الصين ب- الفلبين ج - الكويت د- البرازيل

١١- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية و .... ورائدة أعمال .

أ- مزارعة ب- طبيبة ج القانونية د- الجغرافية

١٢- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية ومزارعة و.................... .

أ- رائدة فضاء ب رائدة أعمال . ج - رائدة في الهندسة . د - رائدة في الطب .

١٣- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- بمرض السكري ب بالملل ج- بالحشرات د- بارتفاع ضغط الدم

١٤- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية .... وريادة الأعمال .

أ- الاقتصادية ب- المستدامة ج - الأسرية د- المحلية

١٥- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع .... في الفلبين .

أ - الفاكهة ب- الكاكاو ج- القمح د- البن

١٦- حصلت السيدة لويز إيمانويل مابولو علي جائزة ....

أ- نوبيل ب- الأولمبية ج أبطال الأرض الشباب د- كأس العالم

المحور الرابع : أسئلة الموضوع ١ : تصميم وتنسيق حديقة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لون النبات الازرق يبعث على الاسترخاء. (ص)
٢- ليس من الضرورى معرفه نوع التربه لزراعة نباتات الحديقة . (خ)
٣- نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب الى الحدائق . (ص)
٤- تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة . (ص)
٥- معرفه حجم النباتات فى الحديقة قبل زراعتها امر غير ضرورى . (خ)
٦- تصمم الحدائق للاستمتاع بالهواء النقي في الحديقة فقط. (خ)
٧- تبعث الالوان الدافئة للنباتات على الحيوية والنشاط . (ص)
٨- تصدر النافورة صوتا يساعد على الاسترخاء في الحديقة . (ص)
٩- يجب اختيار النباتات المناسب زراعتها للتربة الموجودة في الحديقة . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- احد عناصر الحديقه التي تصدر اصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء..
أ- الممرات   ب- البرجولات   ج- النافورة   د- المقاعد

٢- يجب معرفه كل مما يلى لاختيار طراز الحديقه ما عدا.................
أ- نوع الحديقة   ب- الغرض من الحديقة   ج- الكائنات الحية بالحديقة   د- طراز الحديقة

٣- عند زراعة النباتات فى الحديقة يجب معرفه .... المنطقه.
أ- شكل   ب- مناخ   ج- طراز   د- مساحة

٤- اللون .... لا يعتبر من الوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة
أ- الاحمر   ب- البرتقالي   ج- الاخضر   د- الارزق

٥- من امثلة الوان النباتات الباردة اللون ....
أ- الاحمر   ب- البرتقالي   ج- الاخضر   د- الاصفر

٦- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل الممرات و................ في تصميم الحديقة .
أ - المأكولات   ب الطائرات   ج- المشروبات   د- البرجولات

٧- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين .... والأخضر تبعث علي الاسترخاء.
أ- الأسود   ب- البني   ج - الرمادي   د- الأزرق

٨- لا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبني ....
أ- غالي   ب- صغير   ج- حديث   د- قديم

٩- تتحقق من المناطق التي تصل إليها .... وذلك لنمو النباتات جيداً .
أ- أشعة الشمس   ب- وسائل المواصلات   ج المعلومات و المعرفة   د- المأكولات و المشروبات

١٠- تعمل النافورة علي اصدار صوتاً يبعث علي .... و الهدوء.
أ- الاسترخاء   ب- الازعاج   ج الخوف   د- الضوضاء

١١- يتم إختيار طراز يتناسب مع .... والبيئة المحيطة .
أ- المباني   ب- الملابس   ج - الحقيقة   د- الطعام

١٢- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق و .... تبعث علي الاسترخاء.

أ- الأسود ب- البني ج - الرمادي د- الأخضر

١٣- يجب التعرف علي أنواع التربة وأنواع النباتات والأشجار التي تنمو افضل في .... المنطقة.

أ- مصانع ب- نهر ج- مناخ د- منازل

١٤- تعمل .... علي اصدار صوتاً يبعث علي الاسترخاء والهدوء.

أ - السيارات ب- النافورة ج- الحيوانات د- الطائرات

١٥- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل .... و البرجولات في تصميم الحديقة .

أ- المأكولات ب- القطارات ج- المشروبات د- الممرات

المحور الرابع : أسئلة الموضوع ٢ : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- هويه العلامة التجاريه تعبر عن الطريقة التي يرى بها العالم . (ص)
٢- لايلزم ان تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج. (خ)
٣- تساعد الاضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء . (ص)
٤- يفضل استخدام العديد من الألوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب الانتباه . (ص)
٥- يجب ان تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم. (ص)
٦- يجب ان تكون هوية العلامة التجارية قوية ليثق فيها العملاء . (ص)
٧- التصميم المعقد للعلامة التجارية يرسل رسالة واضحة للعملاء عن المنتج . (خ)
٨- التسويق البصرى يتمثل فى الالوان والعلامات التى تلفت انتباه العملاء للمنتج . (ص)
٩- استخدام الالوان المعقدة فى العلامة التجارية للمنتج يساعد على ايصال الرسالة المرغوبه للمنتج . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب ان يتوافر .... فى تصميم العلامة التجارية لتسويق السلع بشكل جيد
أ- الشكل المعقد — ب- الشكل البسيط — ج- الالوان المتعددة — د- جميع ما سبق

٢- يتمثل التسويق البصرى فى جميع مايلي ماعدا ....
أ- الاضاءة — ب- الالوان — ج- الموسيقى — د- اللافتات

٣- من مبادى التصميم الجيد للعلامة التجارية ان يكون ....
أ- معقد — ب- بسيط — ج- غير واضح — د- جميع ما سبق

٤- يعد اسلوب الهرم هو الاكثر استخداما فى .... السلع.
أ- ترويج — ب- حفظ — ج- صناعه — د- جميع ما سبق

٥- تقوم .... بجذب انتباه العميل الى علامة تجارية معينه على احد الرفوف.
أ- الاضاءة — ب- اللافتات — ج- كتله اللون — د- جميع ما سبق

٦- يعتبر اختيار .... من العوامل التي تحدد وتبرز الطابع الرسمى للعلامة التجارية
أ- الحجم — ب- الألوان — ج- الشكل — د- جميع ما سبق

٧- تساعد طريقة عرض السلع على التسويق .... وجذب العملاء
أ- البصرى — ب- السمعي — ج- الحسي — د- جميع ما سبق

٨- استخدام اسطوانات عرض السلع بشكل .... يوفر رؤيه جيدة للعملاء ويشجعهم على الشراء.
أ- مثلثي — ب- دائري — ج- هرمى — د- جميع ما سبق

٩- يجب أن توضح .... هويه العملاء المستفادين من المنتج.
أ- العلامة التجارية — ب- العبوات — ج- الإعلانات — د- جميع ما سبق

١٠- يجب ان تكون العلامة التجارية .... لايصال الرسالة المرغوبه دون تشتيت العملاء.
أ- معقدة — ب- متنوعة — ج- بسيطة — د- جميع ما سبق

١١- كتلة .... تجذب انتباه العميل إلي علامة تجارية معينة علي رف ما.
أ- اللون — ب- الحديد — ج- الرمال — د- الأشجار

١٢- المعروضات الهرمية أو............ توفر ميزة إبراز المنتجات..
أ- الفاسدة — ب- الأسطوانية — ج- المملحة — د- القديمة

١٣- توجه اللافتات الرسائل المتعلقة بهوية ....

أ- الاسترخاء ب- المتصل ج- العلامات التجارية د- الضوضاء

١٤- تستخدم الشركات أساليب التصميم و التسويق .... للترويج.

أ- الأسود ب- المائي ج- البصري د- الشمسي

١٥- توجه .... الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ-السيارات ب- النافورة ج- الحيوانات د- اللافتات

١٦- المعروضات .... أو الأسطوانية توفر ميزة ببرا المنتجات.

أ- الهرمية ب- الغالية ج- القديمة د- الجديدة

المحور الرابع: أسئلة الموضوع ٣: عناصر العرض المسرحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الاضاءة القوية على المسرح تعطى احساسا بالغموض. (خ)
٢- يشمل الديكور الاثاث والاكسسوارات والمناظر المستخدمة في المسرح. (ص)
٣- لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور . (خ)
٤- يجب أن تصمم ازياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات . (ص)
٥- يجب ان تتناسب عناصر المسرح مع اسلوب الانتاج وتعززه . (ص)
٦- تساعد اضاءه المسرح على توفير جو متوازن اثناء العمل . (ص)
٧- من عناصر العمل المسرحى الديكور والموسيقى . (ص)
٨- يجب اختيار الصوت فى المسرحيه بعنايه لتعزيز العمل الفنى . (ص)
٩- يجب استخدام مجموعه من العناصر لانتاج العمل المسرحى بشكل جيد . (ص)
١٠- الهدف من الاضاءة داخل المسرح هو الاشارة الى وقت معين من اليوم . (ص)
١١- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها . (ص)
١٢- الازياء التي يتم تصميمها للعمل المسرحي لها تأثير سمعى كبير . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تستخدم العروض .... من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.
أ- القليل   ب- الكثير   ج- كلاهما   د- لاشئ مما سبق
٢- يمكن لها المساعدة في وصف نوع معين من الشخصيات.
أ- الديكور   ب- الصوت   ج- الموسيقى   د- الأزياء
٣- صوت زقزقة العصافير يساعد على الشعور بالتواجد في ....
أ- إحدى الحدائق   ب- منزلك   ج- قلب الصحراء   د- في البحر
٤- يشمل تصميم الازياء .... وكل ما يستخدمه الممثل على المسرح.
أ- الصوت   ب- الموسيقى   ج- الشعر المستعار   د- الضوء
٥- الاضاءة المنخفضه على المسرح تعطي شعورا بـ.............
أ- القوة   ب- العنف   ج- الغموض   د- النوم
٦- تعد .... من عناصر العرض المسرحى.
أ- الصوت   ب- الحركه   ج- الظلام   د- جميع ما سبق
٧- يتضمن .... تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها
أ- الديكور   ب- تصميم الازياء   ج- الاضاءة   د- الصوت
٨- الضوء الأزرق في المسرح له تأثير.................. .
أ- هادي   ب- مزعج   ج- نهارى   د- نشاط
٩- يشمل .... كل ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل الاكسسوارات ومستحضرات التجميل
أ- الاضاءه   ب- تصميم الازياء   ج- الديكور   د- الموسيقى
١٠- جميع مايلي من عناصر الديكور ماعدا ....
أ- المنصات المرتفعه   ب- المناظر   ج- الشعر المستعار   د- الأثاث
١١- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس و.................. و الإكسسوارات.
أ - النباتات   ب- الطائرات   ج- السماد   د- الشعر المستعار

١٢- يمكن استخدام .... بعدة طرق ؛ وذلك اعتمادا علي الزاوية التي تم ضبطها عليها.

أ- الإضاءة   ب- وسائل المواصلات   ج- المعلومات و المعرفة   د- المأكولات و المشروبات

١٣- يمكن استخدام الإضاءة بعدة طرق ؛ وذلك اعتمادا علي ....التي تم ضبطها عليها.

أ- الزاوية   ب- الملابس   ج- الحقيقة   د- الطعام

١٤- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس والشعر المستعار و ....

أ- القطارات   ب- الإكسسوارات   ج- الحشرات   د- الطائرات

المحور الرابع: أسئلة الموضوع ٤: فن التطريز

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس. (ص)
٢- لا يعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث . (خ)
٣- استطيع التعبير عن الافكار المختلفه باستخدام التطريز. (ص)
٤- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه او غير متساويه. (خ)
٥- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرفيه تمهيدا لحشوها هي غرزة السراجة . (خ)
٦- يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها. (ص)
٧- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الابرة والخيط. (خ)
٨- يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة. (ص)
٩- التصميمات المطرزة المصرية تعد جزءا مهما من تراثنا. (ص)
١٠- تستخدم غرزة الفرع لاصلاح الملابس. (خ)
١١- غرزة السراجة تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه فقط . (خ)
١٢- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرافيه تمهيدا لحشوها هي غرزة الفرع. (ص)
١٣- لا توجد انواع مختلفه من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيم و ....

أ- الرموز القديمة   ب- الرموز الغربية   ج- الرموز الحديثة   د- الرموز المتطورة

٢- يمكن تطريز القماش باستخدام جميع مايلي ماعدا ....

أ- الابره   ب- الخيط   ج- القلم   د- اللؤلؤ والترتر

٣- تم الاعتماد على استخدام ادوات بسيطه لتزيين الملابس قديما مثل ....

أ- ماكينه الطباعه   ب- الابرة   ج- المسطرة   د- ماكينات الخياطة

٤- تعد غرزة .... من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة و التي تستخدم في خياطة قطع القماش

أ - السلسلة   ب- الحشو   ج- التريكو   د- السراجة

٥- التطريز حرفة تقليدية لتزيين .... باستخدام إبرة و خيط .

أ- الأشجار   ب- القماش   ج- السيارات   د- الطعام

٦- يعد فن .... حرفة لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط ونفس الاختيارات .

أ- النحت   ب- الرسم   ج- التطريز   د- الغناء

٧- يتم استخدام التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض ....

أ- قانونية   ب- ثقافية   ج- حربية   د- زخرفية

٨- تعد غرزة السراجة من غرز .... الرئيسية البسيطة.

أ- الخياطة   ب- التريكو اليدوي   ج- التريكو الألي   د- الكروشيه

٩- تعد غرزة .... من غرز التطريز التي تستخدم لعمل خط رفيع .

أ- الفرع　ب- الكروشيه　ج- التريكو　د- السراجة

١٠- التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام .... و خيط.

أ- مفك　ب- إبرة　ج- شاكوش　د- منشار

١١- يتم استخدام التطريز لتزيين و زخرفة .... وإيصال أفكار معينة .

أ - الاشجار　ب- السيارات　ج- الطعام　د- المنسوجات

١٢- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة و ....

أ- الطعام　ب- الصفات　ج- الحياة اليومية　د- اللغات

١٣- غرزة .... تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية .

أ- التريكو　ب- المارجريت　ج- السراجة　د- رجل الغراب

المحور الرابع: أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة : نجيب محفوظ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب . (ص)

٢- كان محفوظ يؤمن بأهمية الرسم والموسيقى كضرورة لحياتية. (خ)

٣- بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط. (خ)

٤- قام محفوظ بتجسيد روح المجتمع الغربي في رواياته. (خ)

٥- تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. (ص)

٦- تم وصف أعماله بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر. (ص)

الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.

أ- نبيل فاروق ب- نجيب محفوظ ج- أنيس منصور د- طه حسين

٢- بدأ شغف محفوظ .... في عمر مبكر جدا وقام نجيب محفوظ بكتابة أكثر من مائة قصة قصيرة.

أ- بالكتابة ب- بالقراءة ج- بالرسم د- بالغناء

٣- حصل نجيب محفوظ على .... في عام ١٩٨٨ وأصبح أول كاتب عربي يحصل عليها.

أ- قلادة العلوم ب- قلادة النيل ج- جائزة نوبل للآداب د- وسام الجمهورية

٤- إحدى أشهر روايات محفوظ وقد صور أفكار ومشاعر المصريين المعاصرين.

أ- رواية أفراح القبة ب- رواية بين القصرين ج- رواية زقاق المدق د- اللص والكلاب

٥- تخرج نجيب محفوظ من كلية .... قسم فلسفة بجامعة فؤاد .

أ - الحقوق ب- الهندسة ج- الطب د- الآداب

٦- قام نجيب محفوظ بكتابة مائة قصة قصيرة و .... رواية.

أ- ثلاثين ب- خمسة ج- ألف د- سبعة عشر

٧- كانت رواية نجيب محفوظ الأولي .... وتدور أحداثها في مصر القديمة.

أ- اللص والكلاب ب- بين القصرين ج- حكمة خوفو د- السكرية

٨- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي .... في مدينة القاهرة .

أ- المعادي ب- السيدة زينب ج- الجمالية د- عابدين

٩- من أقوال نجيب محفوظ : (لن نتطور حتي نقبل أن .... ضرورة حياتية).

أ- القراءة ب- الطعام ج- الصيد د- النوم

١٠- أصبح نجيب محفوظ أول كاتب عربي يحصل علي جائزة .... للآداب .

أ- كأس العالم ب- نوبل ج- الاوسكار د- اولمبية



المحور الرابع: أسئلة الموضوع ٦: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن للطلاب حماية الحيوانات البرية التي يحبونها اذا اكتسبوا المعرفة الكافية للحفاظ على الحياة البرية.(ص)
٢- لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. (خ)
٣- يحول مودومبا الإسلاك الخطرة للفخاخ الى قطع فنية على شكل حيوانات. (ص)
٤- يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. (ص)
٥- لا يعد المصريون القدماء علامة راسخة للفنانين المصريين. (خ)
٦- يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.
أ- مورتشيسون الوطني ب- جزيرة بالاوان ج- وادي الحيتان د- انطونيادس

٢- منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.
أ- Snares to Wares ب- اليونيسكو ج- افريقيا الام د- انترنت اوف الفنت

٣- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة التي كان من الممكن إلقاؤها في أماكن تجميع النفايات، وتحويلها إلى....
أ- أجهزة منزلية ب- سجاد وأكياس ج- ملابس د- طعام

٤- الدكتور توتيلو مودومبا هو عالم ....
أ- فيزياء ب- أحياء ج- رياضيات د- كيمياء

٥- حصل الدكتور توتيلو مودومبا علي درجة الدكتوراه في مجال .... والحياة البرية.
أ- الثروات السمكية ب- المواصلات ج- المعلومات د- الذكاء الاصطناعي

٦- تركزت أبحاث الدكتور توتيلو مودومبا علي تحديد التهديدات الرئيسة ....
أ- للفيل الهندي ب- النعام الأسيوي ج- للصقر المصري د- للأسد الإفريقي

٧- التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو .... و الفخاخ السلكية .
أ- الأنهار ب- المبيدات ج- المصائد د- الأسمدة



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين



مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9

خطوة 1

خطوة 2
اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3
كتابة الصفحات المراد طباعتها
نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي - ثم نكتب 9

خطوة 4
اختيار نوع الورق

خطوة 5
اختيار A4

خطوة 6